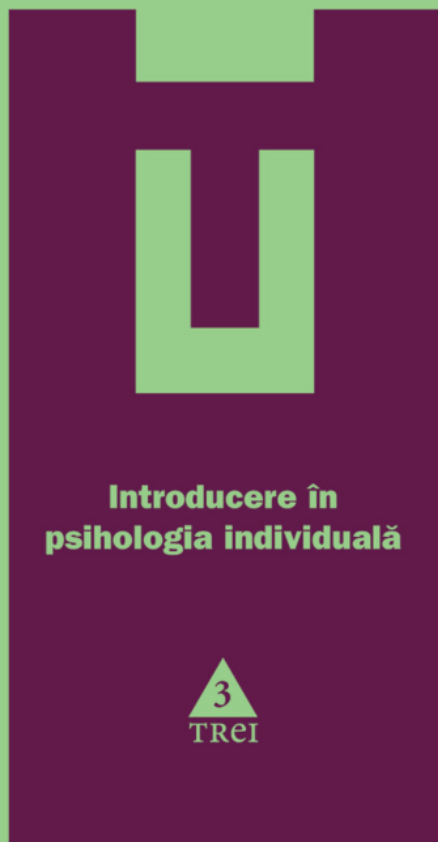


**ALFRED ADLER**

# ÎNTELEGEREA VIETII



**Introducere în  
psihologia individuală**

**3**  
TREI

Alfred Adler

# Înțelegerea vieții

Introducere în psihologia individuală

Traducere din engleză de  
Raluca Hurduc

Editura TREI  
2012



© 2009 by Editura TREI

ISBN ePub: 978-973-707-595-6

ISBN print: 978-973-707-292-4

Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Redactor:

DANIELA ȘTEFĂNESCU

Corectură:

ROXANA SAMOILESCU

EUGENIA URSU

Coperta:

FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de [elefant.ro](http://elefant.ro)



# Psihologia individuală – știința de a trăi

Doar o știință care are legătură directă cu lumea, spunea marele filosof William James, este cu adevărat o știință. Putem spune, de asemenea, că, într-o știință având o legătură directă cu viața, teoria și practica devin aproape inseparabile. O astfel de știință, tocmai pentru că se modelează după dinamica vieții, devine o știință de a trăi. Aceste considerente sunt aplicabile, cu o forță deosebită, științei psihologiei individuale.

Psihologia individuală încearcă să vadă viețile individuale ca pe un întreg și privește fiecare reacție în parte, fiecare acțiune și impuls ca pe o expresie a atitudinii unui individ față de viață. O astfel de știință este, din necesitate, practică și pragmatică, deoarece, cu ajutorul cunoașterii, putem să ne schimbăm și să ne corectăm atitudinile. Astfel, psihologia individuală nu numai că face predicții asupra a ceea ce se va întâmpla, ci și, la fel ca profetul Iona, prezice ceea ce *s-ar putea* întâmpla, tocmai ca să *nu* se întâmple.

Știința psihologiei individuale s-a dezvoltat dintr-un efort de a înțelege misterioasa putere creativă a vieții – puterea exprimată în dorința de dezvoltare, de luptă și realizare și de compensare a înfrângerilor într-un anumit domeniu prin lupta pentru succes în altul. Această putere este *teleologică* – se exprimă pe sine în urmărirea unui scop, iar în această luptă toate însușirile fizice și psihologice cooperează. De aceea este absurd să studiezi fie starea fizică, fie pe cea mentală, fără să le raportezi la individul ca întreg.

De exemplu, în psihologia judiciară acordăm deseori mai multă atenție infracțiunii decât infractorului. Dar infractorul, nu infracțiunea, este cel care contează și, oricât de mult am lua în considerare infracțiunea, nu-i vom înțelege niciodată natura dacă nu o vom vedea ca pe un episod din viața unui anumit individ. Lucrul cel mai important este să înțelegem contextul indivizilor implicați – scopul vieții lor, cel care le direcționează toate acțiunile și impulsurile. Dacă putem înțelege acest scop, putem înțelege semnificația ascunsă în spatele fiecărui act separat – putem vedea aceste acte ca pe părți ale unui întreg. Și atunci când studiem părțile – cu condiția să le studiem ca părți ale unui întreg – obținem o înțelegere mai

bună a întregului.

## Lupta pentru atingerea unui scop

Interesul meu pentru psihologie s-a dezvoltat din practica medicală. Medicina mi-a oferit punctul de vedere teleologic, sau orientat către un anumit scop, necesar pentru înțelegerea manifestărilor psihologice. În corp, toate organele se străduiesc să se dezvolte spre anumite obiective: ele au forme precise, care trebuie atinse până la maturitate. Mai mult decât atât, în cazurile în care există defecte fizice, vom vedea mereu natura făcând eforturi speciale să depășească deficiența sau să compenseze prin dezvoltarea unui alt organ care să preia funcțiunile celui defect. Viața tinde întotdeauna către supraviețuire, iar forța vitală nu cedează niciodată fără luptă în fața obstacolelor externe.

Dezvoltările psihologice sunt similare cu cele organice. Fiecare psihic își formează o anumită concepție despre un scop sau un ideal, un mijloc de a trece dincolo de starea prezentă și de a depăși deficiențele sau dificultățile prezente prin formularea unei anumite intenții sau a unui anumit obiectiv pentru viitor. Pe baza acestui obiectiv special, indivizii pot gândi și se pot simți deasupra dificultăților prezente, deoarece ei au în minte succesul viitor. Fără acest sentiment al unui obiectiv, activitatea individuală ar fi lipsită de sens.

Toate dovezile indică faptul că fixarea obiectivului trebuie să se facă devreme în viață, în timpul perioadei formative a copilăriei. În această perioadă începe să se dezvolte un prototip sau model al personalității mature. Ne putem imagina cum are loc procesul. Copiii, fiind slabi, se simt inferiori și se află uneori în situații pe care nu le pot suporta. Astfel, ei se luptă să se dezvolte și fac asta într-o direcție fixată de scopul pe care și l-au formulat. Este dificil de spus cum s-a fixat acest scop, dar este evident că un astfel de scop există și că domină fiecare acțiune a copilului. Într-adevăr, înțelegem puține lucruri despre impuls, motivație, abilitate sau dizabilitate în copilăria timpurie. Până acum, nu s-a descoperit nicio cheie pentru înțelegerea lor, deoarece direcția este stabilită definitiv doar după ce copiii și-au fixat scopurile. Abia când vedem direcția în care se îndreaptă o viață, putem ghici ce pași se vor face în viitor.

A avea un obiectiv este a aspira să fii ca Dumnezeu. Dar a fi ca Dumnezeu este bineînțeles obiectivul suprem, iar educatorii ar trebui să fie precauți în încercarea de a se educa pe ei înșiși și pe copiii lor ca să dorească să fie ca Dumnezeu. Copiii pun în loc un scop mai concret și mai

imediat, și caută în jurul lor cea mai puternică persoană pentru a o transforma în modelul lor sau pentru întruparea scopului lor. Poate fi tatăl sau poate fi mama, sau oricare altă persoană. Când copiii concep un astfel de scop, ei încearcă să se poarte, să simtă și să se îmbrace ca persoana pe care o percep ca fiind puternică și să preia toate trăsăturile care sunt în concordanță cu scopurile lor. Mai târziu, idealul de atins poate fi reprezentat de un doctor sau profesor, pentru că profesorul poate pedepsi copilul și astfel el impune respect ca o persoană puternică, iar obiectivul de a fi doctor este realizat în jurul dorinței de a fi asemenea lui Dumnezeu, stăpân peste viață și moarte. Aici scopul este constructiv, pentru că poate fi realizat prin servicii aduse societății.

## **Modalități de a vedea lumea**

Atunci când prototipul – acea personalitate timpurie întrupând un scop – s-a format, individul se orientează spre o anumită direcție. Acest lucru ne facilitează predicția a ceea ce se va întâmpla mai târziu în viață. De acum înainte, este posibil ca apercepțiile individului să intre în tiparele pe care acesta și le-a stabilit singur. Copiii vor percepe situațiile în conformitate cu schemele personale de apercepție – adică vor vedea lumea prin prejudecata propriilor scopuri și interese.

Pe la vârsta de 4—5 ani, prototipul este deja construit și, astfel, pentru a-l înțelege, trebuie să căutăm impresiile care au acționat asupra copilului înaintea sau în timpul acestei perioade. Aceste impresii pot fi foarte variate, mult mai variate decât ne închipuim din punctul de vedere al unui adult.

S-a descoperit că acei copii cu defecte fizice își conectează toate experiențele cu funcționarea organului defect. De exemplu, copiii cu tulburări la nivelul stomacului manifestă un interes anormal față de mâncat, în timp ce aceia cu deficiențe de vedere sunt mai preocupați de lucrurile vizibile. Această preocupare este de fapt menținerea schemei personale de apercepție care, așa cum am spus, caracterizează pe fiecare. De aceea, putem sugera că, pentru a afla care este interesul unui copil, trebuie să aflăm care organ funcționează defectuos, dar lucrurile nu sunt atât de simple. Copiii nu experimentează neapărat handicapuri sau deficiențe fizice în felul în care le vede un observator exterior, ci ei vor avea propriile experiențe legate de ele, care vor fi modificate de către propria schemă aperceptivă. De aceea, în timp ce faptul că inferioritatea unui anumit organ contează în schema aperceptivă, observația exterioară

nu oferă neapărat cheia schemei aperceptive.

Copilul vede totul într-o schemă a relativității, care este inevitabilă – niciunul dintre noi nu este binecuvântat cu o cunoaștere a adevărului absolut. Cu toții facem greșeli, dar ceea ce este important este că putem să le corectăm. Această corecție este mai ușoară atunci când personalitatea este în formare. Iar dacă nu corectăm erorile în acel moment, o putem face mai târziu, reamintindu-ne situația în care acestea au apărut. Astfel, dacă suntem confrunțați cu sarcina de a trata un pacient nevrotic, problema noastră este să descoperim nu erorile obișnuite, pe care le-a făcut în viața ulterioară, ci erorile fundamentale făcute timpuriu, pe vremea când își formula prototipul. Dacă descoperim aceste erori, este posibil să le corectăm prin tratamentul potrivit.

De aceea, psihologia individuală nu accentuează moștenirea genetică. Important nu este ceea ce a moștenit cineva, ci ceea ce face o persoană cu această moștenire în primii săi ani – adică prototipul pe care l-a construit în copilărie. Ereditatea este, desigur, responsabilă pentru defectele fizice moștenite, dar sarcina noastră în acest caz este pur și simplu să tratăm problema specifică și să înlăturăm pe cât se poate dezavantajul copilului.

Copiii cu dizabilități fizice se găsesc într-o situație dificilă și dovedesc simptome marcante ale unui sentiment exagerat de inferioritate. La momentul formării prototipului, ei sunt deja mai interesați de ei înșiși decât de alții și au tendința de a fi astfel și mai târziu în viață. Inferioritatea organică este departe de a fi singura cauză a erorilor din prototip: și alte situații pot cauza aceleași erori – de exemplu, faptul de a fi un copil răsfățat sau nedorit. Aceste situații vor fi discutate mai departe în carte. Astfel de copii cresc handicapați, în sensul în care se tem constant de atacuri și nu reușesc niciodată să învețe independența.

## **Influențele parentale**

Următoarea noastră sarcină este să găsim dificultățile cu care se confruntă indivizii pe parcursul dezvoltării lor. În cazul copiilor răsfățati, nici societatea, nici familiile lor nu pot continua la infinit să-i cocolească, așa că acești copii se confruntă foarte repede cu problemele vieții. La școală se află într-o nouă instituție socială, cu o nouă problemă socială. Ei nu doresc să colaboreze sau să se joace cu ceilalți, deoarece nu au fost pregătiți pentru viața în colectivitate din școală. De fapt, experiențele lor din stadiul prototipului i-au făcut să se teamă de astfel de



situații și îi fac mereu să caute mai mult răsfăț. Trăsăturile unor astfel de indivizi nu sunt moștenite, deoarece putem deduce din ele natura prototipurilor și scopurilor lor. Întrucât ei au trăsăturile speciale care i-au condus spre scopurile lor speciale, nu este posibil ca ei să aibă trăsături care să tindă într-o altă direcție.

Una dintre influențele cele mai comune asupra minții unui copil este refularea provocată de pedeapsa sau abuzul unui tată sau al unei mame. Aceasta face ca un copil să lupte pentru eliberare, ceea ce deseori este exprimat printr-o atitudine de excludere psihologică. Astfel, aflăm că unele fete cu tați veșnic irascibili evită toți bărbații, deoarece cred că sunt la fel de arțăgoși. Sau băieții care au suferit din cauza unor mame severe pot exclude femeile din viața lor. Această excludere poate fi, desigur, exprimată diferit: de exemplu, un copil se poate pur și simplu rușina în prezența femeilor, altul poate deveni homosexual. Astfel de procese nu sunt moștenite, ci iau naștere în mediul în care se dezvoltă copilul în primii ani.

Erorile timpurii ale copiilor costă scump, dar, în ciuda acestui fapt, ei primesc puține îndrumări. Părinții nu știu sau nu vor să le împărtășească copiilor rezultatele propriilor experiențe și, astfel, copiii trebuie să își urmeze propria cale.

Și, pentru că tot suntem la acest subiect, niciodată nu se accentuează prea mult faptul că nu se câștigă nimic prin pedepsirea, admonestarea sau cicălireă copilului. Nu se realizează nimic până când atât copilul, cât și adultul nu sunt lămurii despre ceea ce nu este în regulă și ceea ce ar trebui făcut pentru a îndrepta lucrurile. Când copiii nu înțeleg, ei devin prefăcuți și timizi. Mai mult decât atât, prototipurile lor nu pot fi schimbate prin pedeapsă sau predici. Ele nu pot fi schimbate nici prin simpla experiență a vieții, deoarece experiența de viață este întotdeauna percepută în conformitate cu o schemă personală de a percepție. Doar când avem acces la structurile de bază ale personalității putem face vreo schimbare.

## **Ordinea la naștere**

Este important de observat faptul că nu există doi copii, chiar și născuți în aceeași familie, care să crească în aceleași condiții. Chiar și în aceeași familie, atmosfera din jurul fiecărui copil este unică. Primii născuți sunt inițial singuri și astfel centrul atenției. Odată cu nașterea celui de-al doilea copil, copiii mai mari sunt detronați, iar această schimbare de

situație nu le place deloc; au fost odată atotputernici și acum nu mai sunt. Acest sentiment al tragediei intră în formarea prototipurilor lor și va ieși din nou la suprafață în trășăturile lor ca adult. Studiile de caz dovedesc faptul că aproape întotdeauna acești copii suferă o cădere în viața adultă.

Un alt factor poate fi reprezentat de tratamentele diferite aplicate băieților și fetelor pe parcursul educației lor. Deseori, băieții sunt supraevaluați, iar fetele sunt privite ca și când ar fi improbabil să realizeze ceva. Fetele tratate astfel vor crește mereu ezitante și îndoindu-se de ele însele. Ele vor rămâne toată viața cu impresia că doar bărbații sunt în stare să realizeze ceva demn de laudă.

Și poziția celui de-al doilea copil este caracteristică și individuală. Aceștia sunt într-o cu totul altă poziție decât primii născuți, deoarece pentru ei a existat întotdeauna altcineva care a dat tonul. Deseori ei preiau această sarcină și, dacă vom căuta cauza, vom afla că primii născuți au fost bulversați de competiție și că această reacție le-a afectat dezvoltarea. Copiii mai mari devin speriați de competiție și nu se mai descurcă așa de bine. Ei scad din ce în ce mai mult în ochii părinților lor, care încep să îl aprecieze din ce în ce mai mult pe mezin. Pe de altă parte, mezinii au întotdeauna pe cineva care impune ritmul și sunt mereu într-o competiție. Toate trășăturile lor vor reflecta această poziție specifică în familie. Ei au tendința să fie rebeli și să nu recunoască puterea sau autoritatea.

Istoria sau legenda evocă numeroase exemple de mezini puternici. Povestea biblică a lui Iosif este unul dintre aceste exemple: el dorea să se impună în fața tuturor celorlalți. Faptul că un frate mai mic s-a născut în familie, mulți ani după plecarea lui de acasă, un frate pe care nu îl cunoștea, în mod evident nu a alterat situația; poziția lui a rămas cea a mezinului. Găsim același lucru în multe basme, unde copilul cel mai mic joacă rolul liderului. Aceste trășături își au originea în copilăria timpurie și nu pot fi schimbate decât odată cu obținerea unei înțelegeri mai profunde. Pentru a ajuta oamenii, trebuie să îi faci să înțeleagă ce s-a întâmplat în acea copilărie timpurie. Ei trebuie să priceapă că prototipul pe care l-au dezvoltat are o influență dăunătoare asupra vieților lor.

## **Explorarea amintirilor din copilărie**

Un instrument valoros în înțelegerea prototipului și, de aici, a naturii individului este studiul amintirilor din copilărie. Întreaga noastră cunoaștere și toate observațiile converg către faptul că amintirile noastre constituie un factor important al prototipului personal. Un exemplu va

clarifica această afirmație. Să luăm în considerare copiii cu o problemă fizică: să spunem cu un stomac bolnav. Cele mai timpurii amintiri se referă probabil, într-un anumit fel, la mâncare. Sau copiii care au avut probleme pentru că sunt stângaci: faptul de a fi stângaci le afectează și punctul de vedere. O anumită persoană îți poate povesti despre mama ei care a răsfățat-o sau despre nașterea unui frate mai mic. Un bărbat îți poate spune cum a fost bătut, dacă a avut un tată agresiv sau cum a fost ridiculizat sau șicanat la școală. Toate aceste indicații sunt foarte valoroase, cu condiția să învățăm arta de a le citi semnificația.

Arta înțelegerii amintirilor din copilărie implică un grad foarte ridicat de empatie, abilitatea de a te identifica cu copiii în situațiile copilăriei lor. Prin această empatie putem înțelege semnificația, unică în viața unui copil, a sosirii unui frate mai mic în familie sau impresia lăsată în mintea unui copil de abuzurile unui tată veșnic irascibil.

## Logica particulară

Dacă privim o familie cu copii prost crescuți, vom vedea că, deși par a fi inteligenți (în sensul că, dacă le pui o întrebare, îți vor răspunde corect), aceștia au un puternic sentiment de inferioritate. Inteligența, desigur, nu înseamnă în mod necesar și bun-simț. Copiii pot avea o atitudine mentală total personală – am putea-o numi particulară –, de felul aceleia pe care o poți găsi printre nevrotici. Într-o nevroză compulsivă, de exemplu, pacienții realizează futilitatea comportamentului lor compulsiv, dar nu pot să îl oprească. Înțelegerea particulară și un limbaj particular sunt, de asemenea, trăsăturile bolnavului psihic, care nu vorbește niciodată limba bunului-simț, punctul culminant al interesului social.

Dacă punem în opoziție judecata bunului-simț și logica particulară, vom afla că judecata bunului-simț este de obicei mai aproape de adevăr. Folosim bunul-simț pentru a distinge între bine și rău și, în timp ce deseori facem greșeli într-o situație complicată, greșelile tind să se corecteze singure. Dar cei care își văd întotdeauna numai propriul interes nu pot distinge așa de ușor ca alții între ce este corect și greșit. De fapt, ei își trădează deseori această incapacitate, din moment ce acțiunile lor sunt transparente observatorului.

Să luăm în considerare modul în care se produc infracțiunile. Dacă cercetăm inteligența, înțelegerea și mobilurile infractorilor, vom vedea că ei își privesc mereu infracțiunile ca fiind totodată inteligente și eroice. Ei cred că au îndeplinit un scop de superioritate – și anume că au fost mai

isteți decât poliția și că sunt în stare să îi învingă pe ceilalți. Astfel, în mintea lor ei sunt eroi și nu văd că acțiunile lor indică ceva diferit, ceva foarte departe de eroism. Lipsa lor de interes social, ceea ce face toate activitățile lor dăunătoare sau inutile social, este legată de o lipsă de curaj, de lașitate, dar ei nu știu asta. Cei care se întorc spre partea inutilă a vieții deseori se tem de eșec, întunerice și izolare; ei doresc să fie cu ceilalți. Aceasta este lașitate și trebuie etichetată ca atare. Într-adevăr, cea mai bună cale de a opri infracțiunile este de a convinge pe toată lumea că infracțiunea nu este altceva decât o expresie a lașității.

Este bine cunoscut faptul că unii infractori, când se apropie de vârsta de 30 sau 40 de ani, își schimbă opțiunile; își iau o slujbă, se căsătoresc și devin buni cetățeni. De ce? Să ne uităm la spărgători. Cum poate concura un spărgător de 42 de ani cu unul de 20 de ani? Ultimii sunt mai rapizi și mai puternici. Mai mult, la 30 sau 40 de ani, infractorii sunt forțați să trăiască altfel decât trăiseră înainte, astfel încât, deoarece acest mod de viață nu le mai procură lucrurile de care au nevoie, infracțiunile nu mai merită efortul și li se pare mai convenabil să se retragă.

Alt factor pe care trebuie să îl reținem în legătură cu infractorii este faptul că, dacă facem pedepsele mai severe, departe de a-i speria pe infractori, le întărim credința că sunt eroi. Nu trebuie să uităm că infractorii trăiesc într-o lume egocentrică, o lume în care nu vom găsi niciodată adevăratul curaj, încrederea în sine, sentimentul de comunitate sau înțelegerea valorilor comune. Nevroticii rareori înființează un club, iar acest lucru ar fi o performanță imposibilă pentru persoanele care suferă de agorafobie sau alienații delincvenți. Copiii-problemă își fac prieteni foarte rar – un fapt pentru care nu se oferă prea des un motiv. Există totuși un motiv: își fac rareori prieteni deoarece viața lor timpurie a luat o direcție egocentrică. Prototipurile lor au fost orientate spre scopuri false și un sistem particular al logicii, astfel încât ei au urmat o direcție care ducea spre partea negativă a vieții.

## **Importanța interesului social**

Conceptul de interes social sau sentiment social este unul vital. Este cea mai importantă parte din educația noastră și din tratamentul nostru. Doar cei care sunt curajoși, au încredere în sine și se simt la ei acasă în această lume pot beneficia atât de pe urma problemelor, cât și a avantajelor vieții. Aceștia nu se tem niciodată. Ei știu că vor exista mereu dificultăți în viață, dar știu, de asemenea, că le pot învinge. Sunt pregătiți

pentru toate problemele vieții, care sunt invariabil de natură socială.

Cele trei tipuri de copii menționate dezvoltă un prototip cu un grad redus de interes social. Copiii nu au atitudinea mentală necesară pentru soluționarea dificultăților vieții. Simțindu-se învinși, dezvoltă o atitudine greșită față de problemele vieții. Sarcina noastră, în tratarea unor astfel de pacienți, este să încurajăm ceea ce eu numesc comportamentul social „util” și o atitudine pozitivă, „utilă”, față de viață și societate.

Lipsa de interes social tinde să orienteze oamenii către partea negativă sau „inutilă” a vieții. Indivizii cărora le lipsește în mod esențial interesul social pot deveni delincvenți, infractori, alcoolici sau bolnavi mental. Problema noastră, în cazul lor, este să găsim un mijloc de a-i influența să adopte tipare comportamentale utile și constructive și de a-i determina să se intereseze de alții. De aceea, am putea spune că așa-numita psihologie individuală a noastră este de fapt o psihologie socială.

## Sentimente și emoții

Următorul pas în știința de a trăi îl constituie studierea sentimentelor. Adoptarea unui scop nu numai că afectează trăsăturile individuale, mișcările și expresiile fizice, ci și domină viața sentimentelor. Este remarcabil faptul că indivizii încearcă mereu să-și justifice atitudinile apelând la sentimentele lor. Astfel, dacă indivizii se străduiesc să lucreze bine, vom găsi această idee fiind exagerată și jucând un rol dominant în întreaga lor viață emoțională. Sentimentele indivizilor sunt întotdeauna în acord cu punctul lor de vedere asupra îndatoririlor proprii: sentimentele le întăresc presupunerile. Facem întotdeauna ceea ce oricum am face, iar sentimentele pur și simplu ne însoțesc acțiunile.

Putem vedea clar acest lucru în vise, al căror studiu este probabil una dintre cele mai mari realizări ale psihologiei individuale. Fiecare vis are un obiectiv, deși acest lucru nu a fost niciodată limpede înțeles înainte. Obiectivul unui vis, în general, este crearea unui anumit sentiment sau unei anumite emoții, care în schimb promovează obiectul visului. Visăm în felul în care am dori să ne comportăm. Visele sunt o repetiție emoțională a planurilor și atitudinilor pentru comportamentul din starea de veghe – totuși, o repetiție pentru o reprezentare care este posibil să nu aibă loc niciodată. În acest sens, visele sunt amăgitoare – imaginația emoțională ne dă fiorul acțiunii fără acțiune.

Această caracteristică se găsește și în viața noastră vigیلă. Avem întotdeauna o înclinație puternică spre a ne dezamăgi emoțional – vrem

mereu să ne convingem pe noi înșine să mergem pe calea dictată de propriile prototipuri, așa cum s-au format ele în copilăria timpurie.

## **Abordarea generală**

Aceasta rezumă abordarea psihologiei individuale, o știință care a făcut o lungă călătorie într-o direcție nouă. Sunt multe direcții în psihologie și psihiatrie, și niciun psiholog nu crede că ceilalți au dreptate. Poate că nici cititorii nu ar trebui să se bazeze pe părere și încredere; să îi lăsăm să studieze și să compare.

# Complexul de inferioritate

## Conștient și inconștient

Utilizarea termenilor „conștient“ și „inconștient“ pentru a desemna entități distincte este considerată incorectă în psihologia individuală. Psihicul conștient și cel inconștient lucrează împreună în aceeași direcție și nu sunt în opoziție sau în conflict, așa cum se crede atât de des. Mai mult, nu există o linie definită de demarcație între ele. Ceea ce este important este să descoperim scopul eforturilor lor comune. Este imposibil de hotărât ce este conștient și ce nu este, până când nu a fost înțeles întregul context. Acest lucru se dezvăluie în prototip, acel tipar de viață pe care l-am analizat în capitolul anterior.

Un studiu de caz ne va servi pentru a ilustra legătura intimă dintre viața conștientă și cea inconștientă. Un bărbat căsătorit, în vârstă de 40 de ani, suferea de o dorință constantă de a sări pe fereastră. S-a luptat mereu cu această dorință, iar în afară de această problemă era destul de sănătos. Avea prieteni, o slujbă bună și o căsnicie fericită. Cazul său este inexplicabil, dacă nu îl privim în termenii unei colaborări între conștient și inconștient.

Conștient, el avea sentimentul că trebuie să se arunce pe fereastră. Cu toate acestea, își continua viața și, în fapt, nu încercase niciodată să sară pe fereastră. Motivul acestui fenomen era că exista o altă parte a vieții sale, o parte în care lupta împotriva dorinței de a se sinucide juca un rol important. În urma colaborării dintre partea conștientă a ființei lui și inconștient, el a ieșit victorios. De fapt, în termenii „stilului lui de viață“ – pentru a utiliza un termen pe care îl vom discuta în detaliu într-un capitol ulterior – era un cuceritor care atinsese obiectivul superiorității.

Cititorul ar putea întreba: Cum putea acest om să se simtă superior odată ce avea această dorință conștientă *de a se sinucide*? Răspunsul este că în el se afla ceva care ducea o luptă împotriva tendinței lui suicidare. Succesul lui în această bătălie era cel care îl făcea să fie un cuceritor și o ființă superioară. Unui observator obiectiv îi este clar că această luptă pentru superioritate era condiționată de propria lui slăbiciune, așa cum este

foarte des cazul persoanelor care se simt inferioare într-un fel sau altul. Dar lucrul important este că, în propria lui bătlie particulară, lupta pentru superioritate, lupta pentru a trăi și a cuceri, a ieșit învingătoare în fața sentimentului de inferioritate și dorinței de a muri – și aceasta în ciuda faptului că ultima era exprimată în viața conștientă, iar prima, în viața inconștientă.

Să vedem dacă dezvoltarea prototipului acestui bărbat sprijină teoria noastră; să îi analizăm amintirile din copilărie. Aflăm că, la o vârstă fragedă, nu îi plăcea școala. Îi era frică de alți băieți și voia să fugă de ei. Cu toate acestea, și-a adunat toate puterile ca să rămână și să îi înfrunte. Aici putem percepe deja un efort de a-și învinge propria slăbiciune – și-a înfruntat problema și a învins-o.

Dacă analizăm caracterul pacientului nostru, vedem că singurul lui scop în viață a fost să își înfrângă frica și anxietatea. În acest sens, ideile conștiente au cooperat cu cele inconștiente, pentru a forma un întreg unitar. Acum, cineva care nu vede ființa umană ca pe o unitate îl poate privi pe acest pacient doar ca pe o persoană ambițioasă care dorea să se lupte și să se bată, dar care era, în fond, un laș. Totuși acesta ar fi un punct de vedere deplasat, deoarece nu ar lua în considerare toate faptele cazului și nu le-ar interpreta ținând cont de unitatea fundamentală a vieții omului. Întreaga noastră psihologie și toate încercările noastre de a înțelege indivizii sunt futele și lipsite de sens dacă nu recunoaștem că ființa umană este o unitate. Dacă presupunem existența, în fiecare persoană, a două aspecte fără nicio legătură între ele, este imposibil să vedem viața ca pe o entitate coerentă.

## **Relațiile noastre sociale**

Pe lângă considerarea vieții individului ca unitate, trebuie să întreprindem și o examinare a ei în contextul relațiilor ei sociale. La naștere, oamenii sunt slabi, iar această slăbiciune face necesar ca alții să se îngrijească de ei. Tiparul vieților copiilor nu poate fi înțeles fără să ne raportăm la persoanele care au grijă de ei și care le compensează slăbiciunile. Copiii au cu mama și familia relații combinate, care nu ar putea fi niciodată înțelese dacă ne limităm, în analizarea copiilor, la considerarea acestora drept entități separate. Individualitatea copiilor este compusă din ceva mai mult decât individualitatea lor fizică; ea implică o întregă rețea de relații sociale.

Ceea ce este aplicabil copiilor ni se aplică, într-o anumită măsură, nouă, tuturor. Slăbiciunea care face necesară viața copiilor într-un grup



familial este similară cu slăbiciunea care îi face pe oameni să trăiască în comunități. Oricine are momente când se simte inadecvat în anumite situații. Ne simțim copleșiți de dificultățile vieții și incapabili să le facem față singuri. De aceea, una dintre cele mai puternice tendințe ale oamenilor a fost aceea de a forma grupuri pentru a trăi ca membri ai unei comunități, și nu ca indivizi izolați. Această viață socială ne-a fost, fără îndoială, de mare ajutor în depășirea sentimentelor de inadecvare și inferioritate.

Și la animale speciile mai slabe trăiesc întotdeauna în grupuri, astfel încât forța lor combinată să le poată ajuta să își realizeze necesitățile individuale. Astfel, o turmă de bivoli se poate apăra de lupi, în timp ce unui singur bivol îi este imposibil. Pe de altă parte, gorilele, lei și tigrii pot trăi în izolare deoarece natura le-a dat mijloacele de a se apăra singuri. O ființă umană nu are puterea lor, ghearele sau dinții lor, și deci nu poate trăi singură; de aceea, începutul vieții sociale rezidă în slăbiciunea individului.

Din această cauză, nu ne putem aștepta ca abilitățile tuturor ființelor umane să fie egale. Dar o societate care este organizată corespunzător va sprijini diversele abilități ale indivizilor care o compun. Acesta este un punct de vedere important, deoarece altfel am ajunge să presupunem că indivizii trebuie judecați doar în funcție de abilitățile lor înnăscute. De fapt, indivizii care ar putea avea deficiențe în anumite zone ale capacităților dacă ar trăi izolat ar putea să-și compenseze foarte bine lipsurile într-o societate bine organizată, care îi încurajează să contribuie cu iscusințele lor personale.

Să presupunem că insuficiențele noastre individuale sunt moștenite. Dacă este așa, scopul psihologiei devine ajutarea oamenilor să trăiască bine unii cu alții, pentru a diminua efectul impedimentelor naturale. Istoria progresului social este istoria felului în care oamenii au cooperat în vederea depășirii deficiențelor și problemelor lor.

## **Limbaj și comunicare**

Toată lumea realizează că limbajul este o invenție socială, dar puțini oameni realizează că deficiențele individuale au fost autorii acestei invenții. Totuși acest adevăr este ilustrat în comportamentul timpuriu al copiilor. Atunci când dorințele nu le sunt satisfăcute, ei vor să atragă atenția și încearcă să facă asta printr-un fel de limbaj. Dacă bebelușii nu ar avea nevoie să atragă atenția, ei nu ar mai încerca deloc să vorbească. În primele câteva luni de viață, mama îi furnizează copilului tot ce îi trebuie acestuia, înainte de dezvoltarea vorbirii. Sunt înregistrate cazuri de copii

care nu au vorbit până la vârsta de 6 ani, pentru că nu a fost niciodată necesar s-o facă.

Același lucru este ilustrat și de cazul unui copil cu părinți surdo-muți. Când cădea și se lovea, acesta plângea, dar plângea fără zgomot. Știa că zgomotul ar fi inutil, deoarece părinții nu îl puteau auzi. De aceea, el mima aparența plânsului pentru a atrage atenția părinților, dar în tăcere.

Vedem, de aceea, că trebuie să considerăm în permanență întregul context social al faptelor pe care le studiem. Trebuie să privim mediul social pentru a înțelege „scopul de superioritate“ pe care și-l alege fiecare individ și problema socială a fiecăruia. De aceea, psihologia socială examinează toate problemele pe fundalul în care ele se manifestă. Mulți oameni au dificultăți în a se adapta la societate, pentru că li se pare imposibil să intre într-un contact normal cu ceilalți prin intermediul limbajului. Persoanele cu impedimente de exprimare sunt un exemplu. Dacă examinăm persoanele cu această problemă, vom vedea că ele nu au fost bine adaptate social încă din copilărie; rareori au vrut să participe la activități sau să aibă prieteni ori tovarăși. Dezvoltarea limbajului are nevoie de asocierea cu alții, dar, din moment ce ei nu doreau să se asocieze, problemele lor de exprimare au continuat. Există cu adevărat două impulsuri în oamenii cu probleme de exprimare – unul care îi face să vrea să se asocieze cu alții și unul care îi face să caute izolarea.

Mulți adulți care nu trăiesc o viață în care contactul social joacă un rol important nu pot să vorbească în public și au o tendință spre trac. Aceasta pentru că își privesc auditorii ca pe niște inamici. Ei au un sentiment de inferioritate atunci când sunt confrunțați cu o asistență aparent ostilă și dominatoare. Doar când oamenii au încredere în ei înșiși și în auditoriul lor pot vorbi bine și numai atunci pot scăpa de trac.

## **Învățarea socială**

Astfel, sentimentul de inferioritate și învățarea socială sunt strâns legate. Sentimentul de inferioritate ia naștere din inadecvare socială, în timp ce învățarea socială este metoda de bază prin care noi toți ne putem învinge sentimentele de inferioritate.

Există și o legătură directă între învățarea socială și bunul-simț. Când vorbim despre bun-simț, avem în minte inteligența unui întreg grup social. Pe de altă parte, așa cum am menționat în capitolul anterior, oamenii care au un limbaj particular și o înțelegere particulară demonstrează că ceilalți oameni, instituțiile sociale și normele sociale nu îi

atrag prea mult. Și totuși, în aceste lucruri se află drumul spre salvarea lor.

În activitatea cu acești oameni, sarcina noastră este de a le face viața în comunitate atrăgătoare. Nevroticii se simt mereu justificați dacă arată bunăvoință, dar este nevoie de mai mult decât bunăvoință. Trebuie să îi învățăm că pentru societate contează ceea ce ei realizează de fapt, ceea ce dau până la urmă.

În timp ce sentimentul de inferioritate și lupta pentru superioritate sunt universale, ar fi o greșală să privim acest lucru ca pe o indicație că toți oamenii sunt egali. Există diferențe de forță fizică, de sănătate, de circumstanțe exterioare. Din acest motiv, indivizii fac greșeli diferite în condiții aparent similare. Dacă examinăm copiii, vedem că pentru ei nu există doar o singură modalitate corectă de a reacționa la circumstanțe. Reacționează fiecare în modul lui individual. Se luptă pentru un stil de viață mai bun, dar se luptă în felul lor propriu, făcând propriile greșeli și folosind propriile lor aproximări ale succesului.

## Depășirea limitărilor

Să analizăm unele dintre variațiile și trăsăturile specifice pe care le pot dovedi indivizii. Să luăm, de exemplu, copiii stângaci. Există copii care pot să nu afle niciodată că sunt stângaci, deoarece au fost foarte intens antrenați să utilizeze mâna dreaptă. La început, ei sunt neîndemânatici cu mâna dreaptă, și de aceea sunt certați și criticați.

Copiii stângaci pot fi recunoscuți de mici pentru că mâna stângă se mișcă mai mult decât dreapta. Mai târziu, în viață, ei se pot simți împovărați de dezvoltarea insuficientă a abilităților mâinii drepte și, în efortul de a depăși această problemă, manifestă deseori un mai mare interes spre activitățile de desen, scriere etc. Acesta este de multe ori un mare avantaj în dezvoltarea talentului și abilităților artistice latente, iar copiii în această situație sunt adesea ambițioși și se luptă să își depășească limitările. Uneori totuși, dacă lupta este serioasă, ei pot deveni invidioși pe alții și astfel pot manifesta un sentiment și mai mare de inferioritate. Prin această luptă constantă, copiii se pot transforma în adulți combativi, luptând mereu, cu ideea fixă că ei nu au voie să fie neîndemânatici și stânjenți.

Copiii se luptă, fac greșeli și se dezvoltă în feluri diferite, în funcție de prototipurile pe care și le-au format în primii patru sau cinci ani de viață. Fiecare dintre ei va avea un scop diferit. Unii vor vrea să devină pictori, în timp ce alții vor dori să fugă din această lume în care nu se simt

confortabil. Este posibil ca *noi* să cunoaștem modalitatea prin care ei își pot depăși slăbiciunile, dar ei nu o cunosc și, mult prea des, lucrurile nu le sunt explicate corect.

Mulți copii au ochi, urechi, plămâni sau stomacuri imperfecte și observăm că interesul lor este stimulat în direcția imperfecțiunii. Un astfel de exemplu interesant este reprezentat de cazul unui bărbat care suferea de crize de astm doar când sosea acasă seara de la serviciu. Avea 45 de ani, era căsătorit și avea o slujbă bună. A fost întrebat de ce crizele se manifestau întotdeauna după ce venea acasă de la serviciu. El a explicat: „Vedeți, soția mea este foarte materialistă, în timp ce eu sunt idealist, așa că nu ne înțelegem întotdeauna. Când ajung acasă, aș vrea să mă odihnesc, să mă simt bine și să mă liniștesc, dar soția mea vrea să iasă, așa că se plânge că trebuie să stea în casă. Atunci mă enervez și încep să mă sufoc.“

De ce se sufocă acest bărbat? De ce nu vomită, de exemplu? Adevărul este că el pur și simplu își respectă prototipul. Se pare că, fiind copil, a trebuit să fie bandajat strâns din cauza anumitor afecțiuni, iar această strânsoare îi afecta respirația și îl făcea să se simtă foarte incomfortabil. Totuși, avea o doică, iar aceasta îl iubea și îi era alături, consolându-l. Tot interesul ei era orientat către el, mai curând decât spre ea însăși. În consecință, ea i-a dat impresia că va fi întotdeauna înveselit și consolată de cineva. Când copilul avea patru ani, doica a plecat la o nuntă, iar el a însoțit-o la gară, plângând foarte amar. După plecarea doicii, copilul i-a spus mamei: „Mi-am pierdut interesul pentru lume, acum, că doica a plecat.“

De aceea, îl vedem la maturitate exact așa cum era în anii copilăriei pe vremea când își forma prototipul; căutând persoana ideală care să îl distreze și să îl consoleze și care să fie interesată doar de el. Problema lui nu era lipsa de oxigen, ci faptul că nu era înveselit și consolată în permanență. Bineînțeles, să găsești o persoană care să te amuze mereu nu este ușor. El își dorise dintotdeauna să controleze fiecare situație și, într-o anumită măsură, acest lucru l-a ajutat să-și atingă scopul. Astfel, când a început să se sufoce, soția sa a încetat să mai dorească să socializeze sau să meargă la teatru – și el și-a atins „scopul de superioritate“.

La nivel conștient, acest bărbat era mereu corect și cinstit, dar inconștient era mânat de dorința de a fi învingător. Dorea să își facă soția să fie ceea ce el numea idealistă, în loc de materialistă. Am putea suspecta un comportament asemănător la o persoană ale cărei adevărate motive sunt în contradicție cu cele de la suprafață.

Similar, există adesea copii cu o vedere slabă, manifestând un

interes mare pentru lucrurile vizuale. Nu este neobișnuit ca poeții sau pictorii să aibă probleme cu ochii. Gustav Freitag, de exemplu, era un mare poet, cu astigmatism și vedere slabă, care a avut multe realizări. El spunea despre sine însuși: „Pentru că ochii mei erau diferiți de cei ai altor oameni, se pare că am fost obligat să îmi antrenez și să îmi folosesc imaginația. Nu știu dacă asta m-a ajutat să fiu un scriitor mare, dar, oricum, ca rezultat al vederii mele slabe, eu pot vedea mai bine în imaginație decât pot alții în realitate.“

Dacă examinăm personalitatea geniilor, vom găsi deseori o vedere slabă sau alt dezavantaj fizic. Chiar și zeii din mitologie aveau o astfel de deficiență, deseori nevăzând cu unul sau ambii ochi. Faptul că există genii care, deși aproape oarbe, sunt totuși în stare să înțeleagă mai bine decât alții diferențele de linii, tonuri și culori, ne arată ce poate fi făcut cu copiii afectați de vreo boală, cu condiția ca problemele lor să fie înțelese corect.

Unii oameni sunt în mod special interesați de mâncare. Din acest motiv, ei discută mereu despre ce mănâncă sau nu pot mânca. De obicei, astfel de persoane au avut probleme digestive în copilărie și astfel au dezvoltat un interes mai crescut pentru mâncare decât alții. Ele au avut probabil o mamă anxioasă care le-a spus constant ce pot și ce nu pot mânca. Astfel de persoane trebuie să facă un efort pentru a-și depăși problemele cu stomacul și devin vital interesate de ceea ce vor mânca la micul dejun, la prânz și la cină. Ca rezultat al preocupărilor lor pentru mâncare, devin uneori bucătari foarte buni sau experți dieteticieni.

Totuși, uneori, o afecțiune la nivelul stomacului sau intestinelor poate face ca oamenii să-și găsească un substitut pentru mâncare. Uneori, acest substitut este reprezentat de bani, și astfel de oameni devin foarte săraci sau mari financiari. Deseori ei se luptă extrem de greu să strângă bani, antrenându-se în acest scop zi și noapte. Ei nu încetează niciodată să se gândească la afacerile lor – ceea ce uneori le conferă un mare avantaj în fața altora aflați în circumstanțe similare. Mai mult decât atât, este important să remarcăm că auzim mereu despre oameni bogați care au probleme cu stomacul.

Să ne amintim în acest punct de importanța conexiunii dintre trup și minte. Un anumit defect manifestat la oameni diferiți nu are întotdeauna aceleași consecințe; nu există cu necesitate o relație de tip cauză—efect între o deficiență fizică și o viață cu lipsuri. Starea fizică poate fi tratată efectiv sau cel puțin ameliorată, dar nu defectul fizic în sine produce rezultatele proaste: atitudinea pacientului este responsabilă pentru acest lucru. Acesta este motivul pentru care, pentru psihologul de orientare individuală, nu există o cauzalitate fizică pură, ci numai atitudini greșite

față de stările fizice. De aceea, psihologul de orientare individuală încearcă să încurajeze depășirea sentimentului de inferioritate din timpul desfășurării prototipului.

Uneori întâlnim oameni care par mereu neliniștiți pentru că nu au răbdare să își învingă dificultățile. De câte ori vedem pe cineva aflat în mod constant în mișcare, cu un temperament și dispoziții afective puternice, putem conchide că are un puternic sentiment de inferioritate. Oamenii care cred că își pot învinge dificultățile nu sunt nerăbdători.

Copiii aroganți, impertinenți, certăreți ascund, de asemenea, un mare sentiment de inferioritate. Este sarcina noastră să căutăm, în cazul lor, motivele dificultăților pe care ei încearcă să le depășească, pentru a le prescrie tratamentul potrivit. Nu trebuie să criticăm sau să *pedepsim* niciodată erorile din stilul de viață al prototipului.

Putem recunoaște la copii aceste trăsături ale prototipului exprimate în modalități foarte speciale – în planificarea și lupta de a-i depăși pe alții și în urmărirea scopului de superioritate. Sunt tipuri de oameni care nu au încredere în propriile abilități de a acționa sau de a se exprima pe ei înșiși, preferând să îi excludă pe ceilalți pe cât se poate. Aceștia evită situațiile noi și încearcă să rămână în cercul restrâns în care se simt siguri. La școală, la serviciu, în societate și în căsnicie ei fac același lucru, sperând mereu să realizeze mult în mica lor sferă, pentru a atinge un scop de superioritate. Găsim deseori această trăsătură printre cei care uită că, pentru a realiza ceva de valoare, oamenii trebuie să fie pregătiți să înfrunte orice le pregătește viața. Dacă indivizii exclud anumite situații și anumiți oameni ca fiind imposibili, ei pot utiliza doar logica particulară pentru a se justifica, iar acest lucru nu este suficient. Oamenii au nevoie de aerul proaspăt al contactului social și al bunului-simț pentru a trăi o viață sănătoasă.

Oamenii înfruntă diferite cerințe în viețile lor. Dacă scriitorii, de exemplu, doresc să realizeze ceva în munca lor, ei nu pot merge întotdeauna să ia prânzul sau cina cu alții, deoarece au nevoie să fie singuri pe perioade lungi de timp, pentru a-și aduna ideile. Dar ei trebuie și să cultive relațiile sociale, deoarece acestea sunt o parte importantă a dezvoltării lor. De aceea, când întâlnim astfel de oameni, trebuie să ne amintim de cele două cerințe ale lor, ca și de faptul că ei pot fi ori utili, ori inutili din punct de vedere social. Din acest motiv, trebuie să căutăm cu atenție pentru a vedea diferența dintre comportamentul util și inutil.

## Sentimentele de inferioritate

Cheia procesului social este reprezentată de faptul că oamenii se străduiesc mereu să găsească o situație în care să exceleze. Astfel, copiii care au un puternic sentiment de inferioritate doresc să îi excludă pe copiii mai mari și să se joace cu cei mai mici sau mai slabi, pe care să-i poată domina. Aceasta este o expresie anormală și patologică a sentimentului de inferioritate, pentru că este important să realizăm că nu sentimentul de inferioritate în sine este cel care contează, ci gradul și expresia lui.

Sentimentul anormal de inferioritate a primit numele de „complex de inferioritate“. Dar „complex“ nu este cuvântul corect pentru un sentiment care străbate întreaga personalitate. Este mai mult decât un complex; este aproape o boală, a cărei severitate variază în funcție de circumstanțe. De aceea, uneori nu observăm sentimentul de inferioritate al unor persoane în timp ce acestea sunt la locul de muncă, pentru că se simt sigure pe abilitățile lor, dar în compania altora se poate ca ele să nu se mai simtă așa de sigure, în special în relațiile cu celălalt sex, și aici vom putea descoperi adevărata lor situație psihologică.

Erorile sunt mai evidente într-o situație tensionată sau dificilă. Prototipul apare mai clar când un individ este într-o situație dificilă sau nouă; o situație dificilă este cel mai des o situație nouă. De aceea, așa cum am spus în primul capitol, expresia gradului interesului social al unei persoane devine evidentă într-o situație socială nouă.

Atunci când trimitem copiii la școală, le putem observa interesul social urmărindu-i dacă se amestecă printre colegii lor sau îi evită. Dacă ei reacționează față de alți copii doar condițional sau ezitant, va trebui să urmărim cum se vor manifesta aceste caracteristici mai târziu, în societate și în căsnicie.

Sunt mulți oameni care spun: „Voi face asta așa și așa“, „Îmi voi lua o slujbă“, „Mă voi căsători cu bărbatul acesta, ... dar să...!“ Toate aceste declarații indică un puternic sentiment de inferioritate și, dacă le interpretăm în acest fel, obținem o nouă înțelegere a anumitor emoții, cum ar fi îndoiala. O persoană care se îndoiește de obicei se va îndoii mereu și nu va realiza nimic.

Psihologul poate vedea deseori ezitări și contradicții care pot fi considerate simptome ale unui sentiment de inferioritate, dar trebuie să luăm în considerare și mișcările fizice ale subiecților. Aceștia pot aborda sau trata alte persoane într-o modalitate nedefinită; este posibil ca ei să se apropie ezitant sau având o postură corporală ciudată. Această ezitare se va exprima deseori și în alte situații din viață. Mulți oameni fac de obicei un pas înainte și unul înapoi – literalmente.

Întreaga noastră sarcină este să învățăm oamenii să se detașeze de

această atitudine ezitantă. Tratamentul potrivit este să îi încurajăm – să nu îi descurajăm niciodată. Trebuie să îi facem să înțeleagă că sunt capabili să înfrunte dificultățile și să rezolve problemele vieții. Aceasta este singura cale de a construi încrederea în sine și aceasta este singura cale în care poate fi tratată inferioritatea.



# Complexul de superioritate

## Scopul de superioritate

În precedentul capitol am discutat complexul de inferioritate și relația lui cu sentimentul general de inferioritate pe care îl împărtășim cu toții și împotriva căruia luptăm cu toții. Acum ne îndreptăm spre complementul acestuia, complexul de superioritate.

Am văzut cum fiecare caracteristică a vieții unui individ este exprimată printr-o tranziție – printr-o progresie. Astfel, putem spune că fiecare trăsătură caracteristică are un trecut și un viitor. Viitorul este strâns legat de străduința și de scopul nostru, în timp ce trecutul reprezintă starea de inferioritate sau de inadecvare pe care încercăm să o depășim. De aceea, în cazul unui complex de inferioritate, suntem interesați de debutul lui, în timp ce, în cazul unui complex de superioritate, ne interesează mai mult progresia lui, însăși tranziția lui. Nu trebuie să fim uimiți dacă, în cazurile în care găsim un complex de inferioritate, vom găsi și un complex de superioritate ascuns. Pe de altă parte, dacă facem cercetări asupra unui complex de superioritate și îi studiem continuitatea, putem afla și un complex de inferioritate mai mult sau mai puțin atenuat. Nu ne străduim să fim superiori și să obținem succese, dacă nu simțim o anumită deficiență în situația noastră prezentă.

Lupta pentru superioritate nu încetează niciodată. Este esențială pentru minte, pentru psihicul individului. Așa cum am spus, viața este atingerea unui scop sau a unei forme ideale, iar lupta pentru superioritate este cea care o pune în mișcare. Dacă ne uităm la copiii leneși și le observăm lipsa de activitate, lipsa lor de interes față de orice, putem spune că aceștia par a nu progresa în nicio direcție. Totuși găsim în ei dorința de a fi superiori, o dorință care îi face să spună: „Dacă nu aș fi așa de leneș, aș putea fi președinte.” Ei progresează și se străduiesc condițional, ca să spunem așa. Au o părere foarte bună despre ei înșiși și cred că ar putea realiza multe, dacă...! Această autoamăgire este bineînțeles ficțiune, dar, cum știm cu toții, omenirea se mulțumește foarte des cu ficțiune. Și acest lucru este în mod special adevărat în cazul oamenilor cărora le lipsește

curajul. Aceștia nu se simt foarte puternici, așa că ocolesc mereu dificultățile, încercând mereu să scape de ele. Prin acest proces de fugă și evadare, ei își păstrează sentimentul că sunt mult mai puternici și isteți decât sunt în realitate.

## **Evitarea soluțiilor reale**

Copiii care fură suferă de un complex de superioritate. Ei cred că îi păcălesc pe ceilalți, că ceilalți nu știu că ei fură și că au devenit mai bogați cu un efort minim. Același sentiment este foarte pronunțat printre infractorii care cred că sunt eroi.

Am vorbit deja despre această trăsătură din alt punct de vedere, ca manifestare a logicii particulare. Nu este ceva ce ține de bunul-simț sau de simțul social. În cazul în care criminalii cred despre ei că sunt eroi, aceasta este o idee particulară. De fapt, lor le lipsește curajul, din moment ce vor să aranjeze lucrurile într-un fel în care să evite necesitatea de a aplica soluții reale la problemele vieții. Astfel, criminalitatea este expresia unui complex de superioritate, nu a unei răutăți fundamentale sau originare.

Vedem apărând simptome similare la nevrotici. De exemplu, aceștia pot suferi de insomnie și astfel să nu se simtă suficient de puternici pentru a-și îndeplini obligațiile profesionale a doua zi. Din cauza nopții nedormite, ei cred că nu ar trebui solicitați la locul de muncă, deoarece nu sunt apti să își ducă la bun sfârșit sarcinile pe care trebuie să le îndeplinească. „Ce n-aș putea face, dacă aș putea să dorm un pic!“ se plâng ei.

Găsim același lucru și printre persoanele deprimare care suferă de anxietate. Anxietatea le transformă pe acestea în tirani pentru alții; obișnuiesc să îi conducă pe alții, deoarece ele trebuie să aibă mereu oameni în jurul lor, ele trebuie să fie însoțite peste tot pe unde merg și așa mai departe. Însoțitorii trebuie să-și trăiască toată viața în conformitate cu necesitățile și cerințele persoanei deprimare.

Oamenii deprimare și bolnavi sunt mereu în centrul atenției într-o familie. În cazul lor, vedem cum puterea este manevrată de complexul de inferioritate. Se plâng că se simt slăbiți, că pierd în greutate, dar deseori ei sunt cei mai puternici prin faptul că îi domină pe membrii sănătoși ai familiei. Aceasta nu ar trebui să ne surprindă, deoarece în cultura noastră slăbiciunile pot fi arme foarte puternice.

# Superioritate și inferioritate

Să studiem legătura dintre complexul de superioritate și cel de inferioritate. De exemplu, dacă studiem copiii-problemă cu complex de superioritate – copiii care sunt impertinenți și aroganți –, vom afla că ei doresc mereu să pară mai mari decât sunt. Cu toții știm felul în care copiii cu crize temperamentale de furie încearcă să îi controleze pe ceilalți. De ce sunt aceștia atât de pretențioși și nerăbdători? Deoarece nu sunt siguri că sunt suficient de puternici să își atingă scopul – se simt inferiori. Este ca și când ar merge constant în vârful picioarelor, într-un efort de a fi mai înalți decât sunt de fapt, și și-ar asigura astfel succesul, mândria și superioritatea.

Trebuie să găsim metode de tratament al unor astfel de copii. Ei se poartă așa pentru că nu înțeleg ordinea naturală a lucrurilor. Nu trebuie să îi cenzurăm, ci să le explicăm prietenos perspectiva bunului-simț și să îi ajutăm treptat să îl înțeleagă.

Oamenii sunt ostentativi doar pentru că se simt inferiori și nu se simt suficient de puternici pentru a concura cu alții într-o modalitate mai pozitivă. Ei nu sunt în armonie cu societatea. Nu sunt bine adaptați social și nu știu cum să rezolve problemele sociale ale vieții. Aflăm, de obicei, că în copilărie a existat o luptă între astfel de oameni și părinții și educatorii lor.

Găsim în nevroze aceeași combinație între complexul de inferioritate și superioritate. Deseori, nevroticii își exprimă sentimentele de superioritate, dar nu-și recunosc complexul de inferioritate. Cazul unei fete suferind de nevroză compulsivă este foarte edificator în această privință.

Tânăra era foarte apropiată de sora ei, care era fermecătoare și foarte populară. Faptul este semnificativ, deoarece, dacă într-o familie o persoană este remarcabilă în vreun fel, celelalte vor suferi. Acest lucru se întâmplă mereu, indiferent dacă persoana favorizată este tatăl, unul dintre copii sau mama. Se creează o situație foarte dificilă pentru ceilalți membri ai familiei și uneori aceștia simt că nu o pot îndura.

Fata respectivă crescuse fără să aibă statutul favorizat al surorii ei și se simțise limitată. Dacă ar fi fost interesată de alți oameni și ar fi înțeles ceea ce noi înțelegem acum, ar fi urmat o altă cale. Dar ea a suferit întotdeauna de tensiunea unui complex de inferioritate cauzat de comparația cu sora preferată.

Când ea avea 20 de ani, sora ei s-a măritat, și astfel ea a început să caute cu tot dinadinsul să se mărite, casă concureze cu sora ei. Se îndepărta din ce în ce mai mult de partea sănătoasă, utilă a vieții. A început să i se înfiripe ideea că este o persoană rea și apoi noțiunea că are puteri

magice cu care poate trimite oamenii în iad.

Vedem acest sentiment al puterii magice ca pe expresia unui complex de superioritate, dar ea se plânga despre faptul că are acest „talent“, tot așa cum îi auzim uneori pe oamenii bogați plângându-se de soarta grea a bogătaşilor. Nu numai că simțea că are puterea dumnezeiască de a trimite oamenii în iad, ci, uneori, avea și impresia că ar putea și ar trebui să îi salveze. Prin acest sistem fictiv ea se asigura că posedă o putere mai mare decât sora ei. Doar așa își putea învinge sora. Și astfel continua să se plângă că are această putere, deoarece, cu cât se plânga mai mult despre asta, cu atât mai plauzibil părea că posedă această putere. Doar plângându-se putea fi fericită cu soarta ei.

Sora mai mare fusese foarte favorizată, deoarece la un moment dat fusese singurul copil, foarte răsfățat și aflat în centrul atenției. Trei ani mai târziu, sosirea mezinei a schimbat întreaga situație pentru prima născută. În trecut, ea fusese întotdeauna singură, în centrul atenției. Acum se trezise brusc detronată din această poziție și, drept urmare, devenise un copil agresiv. Dar agresiunea se poate manifesta doar acolo unde sunt tovarăși mai slabi, iar copiii agresivi nu sunt chiar curajoși – ei luptă doar cu adversari mai slabi. Dacă nu există vreo astfel de oportunitate, copiii pot deveni în schimb arțăgoși și, în oricare dintre cazuri, e mai posibil să fie mai puțin apreciați acasă.

Prima născută simte că nu mai este atât de iubită ca înainte și vede acest lucru ca pe o confirmare a atitudinii ei față de mezină. Ea consideră că mama este persoana cea mai vinovată, cu atât mai mult cu cât ea este cea care a adus bebelușul în casă. Astfel, putem înțelege de ce fata își îndreaptă atacurile în direcția mamei.

Bebeluşul, desigur, trebuie supravegheat și îngrijit, așa cum au nevoie toți bebeluşii, și se află astfel într-o poziție avantajoasă. Nu are nevoie să se străduiască, nu are nevoie să lupte. Mezina a crescut ca o creatură foarte dulce, foarte blândă și foarte iubită – centrul atenției. Uneori bunătatea, în forma blândeții și supunerii, poate învinge!

Să analizăm acum această blândețe și să vedem dacă a fost de partea utilă a vieții sau nu. Putem presupune că un copil va fi deschis și manevrabil doar atât timp cât este răsfățat. Atunci când copiii răsfățați merg la școală, nu mai sunt într-o situație avantajoasă. Începând cu acel moment îi vedem adoptând o atitudine ezitantă față de viață.

Același lucru s-a întâmplat și cu această soră mai mică. A început să învețe să coasă, să cânte la pian și așa mai departe, dar de fiecare dată, la scurt timp, renunța la eforturile de a învăța. A început să își piardă și interesul pentru societate, nu îi mai plăcea să iasă și suferea de depresie. Se

simțea umbrită de sora mai mare, care avea o personalitate mai agreabilă. Ezitarea ei a făcut-o să devină mai slabă și a dus la o deteriorare a caracterului.

Mai târziu, în viață, a ezitat în alegerea unei cariere și nu a terminat nicio formare. A ezitat, de asemenea, în viață și în căsnicie, în ciuda dorinței de a concura cu sora ei. La vârsta de 30 de ani, a hotărât să se căsătorească cu un bărbat bolnav de tuberculoză. Părinții ei s-au opus, bineînțeles, acestei alegeri. În acest caz, ea nu a găsit necesar să ezite, având în vedere că părinții îi interziceau căsătoria.

Un an mai târziu, se căsătorea cu un bărbat mai în vârstă cu 35 de ani. Deseori, în alegerea unui partener mult mai în vârstă sau a unei peroane care nu este disponibilă găsim expresia unui complex de inferioritate. Există mereu o suspiciune de lașitate, atunci când sunt prezente obstacole evidente. Dar, deoarece această fată nu și-a justificat sentimentul de superioritate prin căsătorie, a găsit altă modalitate de a o face. A început să susțină că cel mai important lucru în lume este curățenia. Trebuia să se spele mereu, spunea. Dacă cineva sau ceva o atingea, trebuia să se spele din nou. Astfel, a devenit total izolată.

Toate aceste lucruri par a fi un complex de inferioritate, dar fata se simțea ca fiind singura persoană curată din lume și îi critica și acuza încontinuu pe ceilalți pentru că nu aveau obsesia ei referitoare la curățenie. Ea își dorise dintotdeauna să fie superioară, iar acum, în închipuirea ei, era. Era cea mai curată persoană din lume. Astfel, putem vedea cum complexul ei de inferioritate a evoluat spre un complex de superioritate, exprimat foarte distinct.

## Interesul de sine

Atât timp cât oamenii sunt interesați nu numai de ei înșiși, ci și de alții, ei vor rezolva în mod satisfăcător problemele vieții. Dar, dacă dezvoltă un complex de inferioritate, se trezesc ca și când ar trăi într-un teritoriu inamic – văzându-și mereu propriile interese mai curând decât pe cele ale altora și astfel fiind lipsiți de orice sentiment comunitar. Au abordat problemele sociale ale vieții cu o atitudine care nu duce către soluționarea lor și astfel, în lipsa succesului, se întorc către partea inutilă a vieții. Se simt ușurați când sunt susținuți de alții și nu trebuie să rezolve probleme.

Pare a fi o caracteristică a naturii umane ca, atunci când indivizii – fie copii sau adulți – se simt excesiv de slabi, să înceteze să mai fie

interesați de alții și să se lupte doar pentru superioritate. Atât timp cât oamenii care luptă pentru superioritatea personală își mai temperează eforturile cu ajutorul interesului social, ei pot face ceva lucruri bune. Dar dacă le lipsește interesul social, nu sunt pregătiți să rezolve problemele de viață.

Același fenomen se manifestă la megalomanii care se cred Isus Cristos sau alți mari lideri. Acești oameni își joacă rolurile ca și când ar fi adevărate. Ei sunt izolați în viață și, dacă mergem înapoi în trecutul lor, aflăm că s-au simțit dureros de inferiori și că, în compensare, au dezvoltat un complex de superioritate.

Acesta este și cazul unui băiat de 15 ani care fusese internat într-un spital de boli psihice din cauza halucinațiilor. Pe vremea aceea, înainte de Primul Război Mondial, își închipuia că împăratul Austriei murise – ceea ce nu era adevărat –, și pretindea că împăratul îi apăruse în vis cerându-i să conducă armata austriacă în lupta împotriva inamicului. Și el era un băiat scund! Nu a putut fi convins că se înșală în legătură cu moartea împăratului nici măcar atunci când i s-au arătat ziare care relatau despre activitatea acestuia. El insista că împăratul murise și că îi apăruse în vis.

La acel moment, psihologia individuală încerca să stabilească importanța pozițiilor de somn în indicarea sentimentelor de superioritate sau inferioritate ale unei persoane. Unii oameni dorm încolăciți, acoperiți cu pătura până peste cap. Aceasta exprimă un sentiment de inferioritate. Putem crede despre acești oameni că sunt curajoși? Pe de altă parte, când vedem oameni care se întind cât e patul de lung, putem să credem despre ei că sunt slabi în viață? S-a mai observat și că oamenii care dorm pe burtă tind să fie încăpățânați și agresivi.

Acest băiat a fost ținut sub observație, într-o încercare de a găsi corelații între comportamentul în stare de veghe și pozițiile de somn. S-a dovedit că dormea cu brațele încrucișate pe piept, ca în unele caricaturi ale lui Napoleon. Așa cum știm, în general, Napoleon este reprezentat cu brațele în această poziție.

În ziua următoare, băiatul a fost întrebat: „De cine îți amintește această poziție?”

El a răspuns: „De profesorul meu”.

Descoperirea a derutat puțin, până când s-a sugerat faptul că profesorul ar putea semăna cu Napoleon. S-a dovedit că așa era. Mai mult decât atât, băiatul îl iubise pe acest profesor și își dorea să fie ca el. Dorea să intre în această profesie, dar, din lipsă de fonduri pentru a-i plăti educația, familia a trebuit să îl pună să lucreze într-un restaurant. Acolo

toți clienții râdeau de el pentru că era scund. El nu putea să suporte asta și dorea să scape de acest sentiment de umilire, dar a evadat în partea inutilă a vieții.

Putem înțelege ce s-a întâmplat în cazul acestui băiat. La început, el a avut un complex de inferioritate deoarece era scund. Dar se lupta constant pentru superioritate. Voia să fie profesor, dar, pentru că era împiedicat să își atingă acest scop, și-a găsit un alt scop de superioritate, făcând un ocol prin partea inutilă a vieții. Devenise superior în somn și halucinații.

## Lăudăroșenie și încredere

Scopul de superioritate poate fi urmărit atât în activități utile, cât și în activități inutile. Dacă oamenii sunt binevoitori, de exemplu, poate însemna una din două – poate însemna că sunt bine adaptați social și vor să ajute sau poate însemna, pur și simplu că vor să epeaze.

Psihologul întâlnește mulți oameni al căror scop principal este să epeaze și să se laude. O tendință similară poate fi găsită în comportamentul infractorilor – tendința de a pretinde un succes ușor, ceea ce am discutat deja. Ziarele din New York au relatat odată despre un hoț care a fost surprins de niște învățătoare după ce le spărsese locuința. El a avut o discuție interesantă cu acestea. Hoțul le-a spus femeilor că nici nu bănuiau cât de dificil îi era lui să-și câștige existența cu o meserie obișnuită, cinstită; era mult mai ușor să fure decât să muncească. Acest bărbat evadase în partea inutilă a vieții, dar, urmând acest drum, dezvoltase un anumit complex de superioritate. Se simțea mai puternic decât femeile, în mod special pentru că era înarmat și ele nu. Dar oare realiza că era un laș? Dimpotrivă, se credea erou.

Anumite tipuri de oameni aleg sinuciderea și caută să azvârle cât colo lumea cu toate greutățile ei. Pare să nu le pese de viață și astfel se simt superiori, deși în realitate sunt niște lași. Vedem astfel că un complex de superioritate este o dezvoltare secundară. Este o compensare pentru complexul de inferioritate. Trebuie întotdeauna să încercăm să găsim legătura organică – legătura care pare a fi o contradicție, dar care este în totală concordanță cu natura umană, așa cum am arătat deja. Odată ce am identificat această legătură, suntem în măsură acum să tratăm atât complexul de inferioritate, cât și pe cel de superioritate.

# Ambiția sănătoasă

Nu putem să încheiem subiectul general al complexului de inferioritate și superioritate fără să spunem câteva cuvinte despre relația dintre aceste complexe și impulsurile normale, deoarece fiecare om, așa cum am spus, are sentimente de inferioritate. Dar sentimentele de inferioritate nu sunt o boală, ci sunt un stimulent pentru dezvoltarea sănătoasă, normală. Acestea devin o stare patologică doar când semnificația inadaptării îi copleșește pe indivizi și, în loc să îi stimuleze spre o activitate utilă, îi deprimă și îi face incapabili de dezvoltare.

Complexul de superioritate este una dintre modalitățile prin care oamenii care se simt inferiori încearcă să scape de greutate. Ei se autoconving că sunt superiori, în timp ce nu sunt, iar acest fals succes le compensează starea de inferioritate pe care nu o pot îndura.

Oamenii normali nu au complexe de superioritate; nici măcar nu au un simț al superiorității; ei au ambiția de a avea succes, dar, atât timp cât această străduință este exprimată constructiv, ea nu conduce la valori false, valori care se află la originea bolilor psihice.



# Stilul de viață

## Recunoașterea stilului de viață

Un pin care crește într-o vale crește diferit de unul de pe vârful muntelui. Același tip de copac are două stiluri diferite de viață. Stilul său pe vârful muntelui este diferit de cel din vale. Stilul de viață al unui copac este expresia individuală a unui copac modelându-se în funcție de mediu. Recunoaștem un stil atunci când îl vedem pe un anumit fundal, diferit de cel la care ne-am fi așteptat, deoarece abia atunci realizăm că fiecare copac are propriul său tipar de viață și creșterea lui nu este doar o reacție mecanică la mediu.

Se întâmplă același lucru și cu ființele umane. Vedem stilul de viață în anumite condiții și este datoria noastră să îi analizăm legătura exactă cu circumstanțele existente, cu atât mai mult cu cât mintea se schimbă cu fiecare alterare a mediului. Atât timp cât oamenii sunt într-o situație favorabilă, nu le putem vedea clar stilurile de viață. În situații noi totuși, acolo unde sunt confrunțați cu dificultăți, stilurile de viață apar clar și distinct. Un psiholog cu experiență ar putea probabil să înțeleagă un stil de viață al unei ființe umane chiar și într-o situație favorabilă, dar acesta devine evident pentru toată lumea atunci când subiectul este pus într-o situație nefavorabilă sau dificilă.

Din moment ce viața este ceva mai mult decât un joc, ea este mereu plină de greutate. Există inevitabil situații în care ființa umană se confruntă cu probleme și, atunci când subiecții se confruntă cu aceste dificultăți, trebuie să îi studiem și să aflăm diferitele lor reacții și trăsături caracteristice. Așa cum spuneam, stilul de viață este o unitate, deoarece a avut rădăcinile în dificultățile vieții timpurii și în străduința de a atinge un scop.

Dar noi nu suntem interesați atât de mult de trecut, cât de viitor și, pentru a înțelege viitorul cuiva, trebuie să îi înțelegem stilul de viață. Chiar dacă înțelegem instinctele, stimulii, impulsurile și așa mai departe, nu putem prezice ce se va întâmpla. Unii psihologi încearcă să tragă concluzii bazate pe observarea comportamentului instinctiv sau pe dovezile traumei,

dar, la o examinare mai atentă, se va observa că toate aceste elemente presupun un stil de viață consecvent. Astfel, oricare este stimulul primit, el va servi doar la consolidarea unui stil de viață.

Am aflat cum oamenii cu deficiențe fizice, deoarece se confruntă cu dificultăți și se simt nesiguri, suferă de un sentiment de inferioritate. Dar, pentru că ființele umane nu pot suporta acest lucru mult timp, sentimentul de inferioritate le stimulează, așa cum am văzut, să acționeze, ceea ce duce la formularea unui scop. Psihologia individuală a numit inițial această mișcare spre un scop „plan de viață“ dar, cum denumirea a dus uneori la neînțelegeri, utilizăm acum expresia „stil de viață“.

Pentru că indivizii au anumite stiluri de viață, este uneori posibil să faci predicții despre viitorul lor doar vorbind cu ei și punându-le întrebări. Este ca și când ai asista la actul cinci al unei drame, când toate misterele se rezolvă. Putem face predicții în acest fel, deoarece cunoaștem toate fazele, dificultățile și întrebările obișnuite ale vieții. Astfel, din experiență și din cunoașterea câtorva fapte, putem prevedea ce se va întâmpla cu copiii care sunt mereu retrași, care caută sprijin, care sunt răsfățați și care ezită să abordeze situații noi. Ce se întâmplă cu oamenii al căror scop este să fie întotdeauna sprijiniți de alții? Ezitând, ei încetează să caute soluții la problemele vieții sau evadează. Știm că pot ezita, pot înceta sau pot evada, deoarece am văzut același lucru întâmplându-se de mii de ori. Știm că ei nu vor să lupte singuri, ci vor să fie răsfățați, să fie feriți de problemele fundamentale ale vieții și să se ocupe cu lucruri irelevante, în loc să se confrunte cu problemele importante. Le lipsește interesul social și, drept urmare, pot evolua în copiii-problemă, nevrotici infractori sau pot deveni sinucigași – evadarea finală. Toate aceste lucruri sunt acum mai bine înțelese decât înainte.

Realizăm, de exemplu, că în încercarea de a găsi stilul de viață al unui individ, putem folosi un stil de viață „normal“ ca punct de plecare al măsurătorii. Utilizăm individul bine adaptat social ca referință, și putem apoi măsura abaterile de la această referință.

## **Stilul de viață „normal“**

În acest punct, ar fi poate util să arătăm cum determinăm stilul de viață „normal“ și cum pornim de acolo, ca să recunoaștem erorile și caracteristicile.

Ființele umane nu pot fi împărțite în tipologii, căci fiecare ființă umană are un stil de viață individual. Așa cum nu poți găsi două frunze

absolut identice într-un copac, tot așa nu există doi oameni care să fie absolut la fel. Natura este atât de bogată, iar posibilitățile stimulilor sunt atât de numeroase, încât nu există două persoane identice. De aceea, dacă vorbesc despre tipuri, mă refer doar la un instrument intelectual care identifică similitudinile dintre indivizi. Putem trage concluzii mai clare dacă postulăm o clasificare intelectuală și îi studiem caracteristicile speciale, dar, făcând acest lucru, nu ne angajăm să folosim aceeași clasificare de fiecare dată; folosim clasificarea care este cea mai utilă în evidențierea unei anumite asemănări. Cei care iau tipurile și clasificările prea în serios tind să plaseze oamenii în niște cuști și apoi nu mai reușesc să vadă cum ar putea fi plasați într-o altă clasificare.

Un exemplu va clarifica punctul meu de vedere. Când vorbim despre un tip de individ care nu este bine adaptat social, ne referim la unul care duce o viață neproductivă, fără niciun interes social. Aceasta este o modalitate de a clasifica indivizii, și probabil cea mai importantă. Să luăm în considerare indivizii al căror interes, deși limitat, este centrat asupra lucrurilor vizuale. O astfel de persoană diferă total de cea ale cărei interese sunt concentrate majoritar asupra oralității lucrurilor, dar ambele pot avea dificultăți în a stabili contacte cu alte ființe umane. Astfel, clasificarea pe tipologii poate fi o sursă de confuzie dacă nu realizăm că tipurile sunt doar niște abstracțiuni convenabile.

Să luăm în considerare acum oamenii care vor reprezenta referința noastră pentru măsurarea variațiilor. Aceștia au o viață orientată social, iar viața lor este astfel construită, încât, fie că vor sau nu, societatea obține un anumit avantaj din munca lor. De asemenea, din punct de vedere psihologic, ei au suficientă energie și curaj să înfrunte problemele și dificultățile vieții, pe măsură ce apar. Ambele calități lipsesc în cazul psihoticilor: aceștia nu sunt nici bine adaptați social, nici adaptați psihologic la îndatoririle zilnice ale vieții.

## **Stilul de viață „inadecvat“**

Ca ilustrare a lipsei de adaptare putem lua cazul unui anumit individ, un bărbat de vreo 30 de ani, care a scăpat mereu de rezolvarea problemelor sale în ultimul moment. Avea un prieten, dar era foarte bănuitor față de el și, drept urmare, această prietenie nu a evoluat niciodată. Prietenia nu poate crește în astfel de condiții, deoarece cealaltă persoană simte tensiunea relației. Acest bărbat chiar nu avea prieteni, în ciuda faptului că vorbea cu mulți oameni. Nu era suficient de interesat de

alți oameni, ca să își facă prieteni. De fapt, nu îi plăcea să fie cu alți oameni și era mereu tăcut în compania altora. Explica acest lucru prin faptul că în societate nu îi venea nicio idee și de aceea nu avea nimic de spus.

Era foarte timid. Avea o piele foarte roz și roșea uneori când vorbea. Atunci când reușea să își învingă timiditatea, putea vorbi destul de bine. Ceea ce avea cu adevărat nevoie era să fie ajutat în această direcție fără să fie criticat. Nu era foarte popular și simțea asta, ceea ce i-a sporit neplăcerea de a vorbi cu alți oameni. Din cauza stilului său de viață, atunci când se apropia de alte persoane nu făcea decât să atragă atenția asupra sa.

După viața socială, cea mai importantă problemă este aceea a profesiei. Pacientul nostru s-a temut mereu că ar putea eșua în carieră, așa că a studiat zi și noapte; s-a suprasolicitat. Și, pentru că suferea de consecințele suprasolicitării, s-a scos din funcțiune și a devenit incapabil să își îndeplinească provocările profesionale.

Dacă observăm modul de abordare al acestor prime două provocări din viața pacientului nostru, vedem că el face mereu presiuni asupra sa. Acesta este semn că suferă de un mare sentiment de inferioritate; s-a subevaluat și îi privește pe ceilalți și noile situații ca fiindu-i ostile. El se poartă ca și când s-ar afla într-un teritoriu inamic.

Avem acum suficientă informație pentru a schița stilul de viață al acestui bărbat. Putem vedea că dorește să avanseze, dar, în același timp, este blocat din cauză că îi este frică de eșec. Este ca și când ar sta în fața unei prăpăstii, mereu tensionat; reușește să avanseze, dar numai condiționat, și ar prefera să stea acasă și să nu aibă de-a face cu alți oameni.

A treia problemă cu care a fost confruntat acest bărbat – o provocare pentru care oamenii nu sunt foarte bine pregătiți – este provocarea dragostei. Ezita să abordeze femeile. Dorea să iubească și să se căsătorească, dar, din cauza intensului său sentiment de inferioritate, era prea înspăimântat să înfrunte perspectiva. Nu putea îndeplini ceea ce își dorea; vedem tot acest comportament și întreaga atitudine concentrate în cuvintele: „Da... dar!“ Se îndrăgostea de o fată după alta. Acesta este, bineînțeles, un lucru frecvent la nevrotici, pentru că, într-un anumit sens, două femei sunt mai puțin decât una; acest adevăr aruncă puțină lumină asupra a ceea ce zace în spatele tendinței spre poligamie sau infidelitate.

Să discutăm motivele acestui stil de viață. Psihologia individuală se angajează să îi analizeze cauzele. Acest bărbat, ca fiecare dintre noi, și-a stabilit stilul de viață în primii patru sau cinci ani. Este posibil ca, în acea perioadă, să se fi petrecut o tragedie care l-a influențat major, așa că,

trebuie să aflăm despre ce este vorba. Ceva l-a făcut să își piardă interesul normal pentru alții și i-a dat impresia că viața este pur și simplu o mare problemă și că este mai bine să nu avansezi deloc, decât să te confrunți mereu cu situații dificile. A devenit precaut, ezitant și a început să caute căi de evadare.

Fusese primul copil din familie. Am discutat deja despre deosebita importanță a acestei poziții; am arătat cum principala problemă în cazul primilor născuți apare din cauza faptului că ei sunt o vreme în centrul atenției, doar pentru a fi apoi detronați din poziția lor de glorie, atunci când sosește alt copil care pare a fi preferat. În foarte multe cazuri, atunci când oamenii sunt timizi și se tem să meargă mai departe, motivul este că ei cred că altă persoană este cea preferată. În acest caz, nu este dificil de avansat ipoteza că aici se află problema.

## Metode de diagnostic

Deseori avem nevoie doar să îl întrebăm pe pacient în cabinet: „Sunteți primul, al doilea sau al treilea copil din familie?” Atunci căpătăm toate indiciile de care avem nevoie. Putem, de asemenea, să folosim o metodă total diferită; putem să îl întrebăm despre amintirile timpurii, pe care le vom discuta pe larg în capitolul următor. Această metodă este valabilă, deoarece aceste amintiri ale primelor imagini sunt o parte importantă a dezvoltării unui stil de viață timpuriu, denumit de noi prototip. Putem descoperi o parte reală a prototipului atunci când oamenii vorbesc despre amintirile timpurii. Privind în urmă, fiecare își aduce aminte de anumite lucruri importante și, într-adevăr, ceea ce rămâne păstrat în memoria cuiva este mereu important.

Există școli de psihologie care acționează în conformitate cu presupunerea contrară; ele cred că ceea ce a uitat o persoană este cel mai important. Dar în realitate nu este mare diferență între aceste două idei. Poate că oamenii își pot accesa amintirile conștiente, dar nu știu ce înseamnă – nu văd legătura cu acțiunile prezente. Așa că rezultatul este același, fie că accentuăm semnificația ascunsă sau uitată a amintirilor conștiente, fie importanța celor inconștiente.

Descrierea amintirilor timpurii este foarte clarificatoare. Un bărbat își spune că, atunci când era mic, mama îl lua la cumpărături împreună cu fratele mai mic. S-a reprezentat pe sine și pe fratele mai mic. De aceea, vedem imediat că trebuie să fi fost important pentru el faptul de a avea un frate mai mic. Dacă îl lași să spună mai departe, poți afla despre o situație

similară celei în care un bărbat și-a amintit că, în timp ce familia era la cumpărături, a început să plouă. Mama l-a luat inițial în brațe, dar, când s-a uitat la fratele mai mic, l-a pus pe el jos, ca să îl poată lua pe cel mic în loc. Din asta ne putem configura stilul lui de viață – se așteaptă mereu să fie preferat altcineva. Astfel, putem înțelege de ce nu poate vorbi în prezența altora: deoarece privește mereu în jur să vadă dacă nu cumva există altul care să îl dea la o parte din lumina reflectoarelor. Același lucru este valabil și în prietenie: s-a gândit mereu că prietenul lui va prefera pe altcineva și, drept urmare, nu poate avea niciodată o relație de prietenie autentică. Este încontinuu suspicios, căutând lucruri fără semnificație, pe care să le poată interpreta drept trădare sau respingere.

Putem vedea și cum tragedia prin care a trecut i-a împiedicat dezvoltarea interesului social. Își amintește cum mama lui îl lua pe frățior în brațe și realizăm că simte că acest bebeluș avea parte de mai multă atenție din partea mamei decât el. Este convins de faptul că fratele mai mic este preferat și caută constant confirmări ale acestei idei. Este hotărât să dovedească faptul că are dreptate și astfel este mereu tensionat – mereu în marea dificultate de a încerca să realizeze diverse lucruri, în timp ce altcineva este preferat.

Singura soluție care le apare acestor oameni suspicioși este izolarea completă, astfel încât să nu fie nevoiți să concureze deloc cu ceilalți și să fie, așa-zicând, singurele ființe umane de pe pământ. Uneori, acești copii fantasmează că toată lumea a suferit un dezastru și ei sunt singurii supraviețuitori și că astfel nimeni nu mai poate avea niciun avantaj asupra lor. Vedem cum ei încearcă toate posibilitățile pentru a se liniști, dar nu urmează direcția logicii, a bunului-simț sau adevărului – ci mai curând pe cea a bănuielii și logicii particulare. Ei trăiesc într-o lume particulară și au o idee particulară de evadare. Nu au absolut nicio legătură cu ceilalți și absolut niciun interes pentru alții, dar nu trebuie blamați pentru asta, fiindcă noi știm că procesele lor mentale nu sunt „normale“.

## **Dezvoltarea sentimentului social**

Este sarcina noastră să ajutăm astfel de oameni să-și dezvolte sentimentul social cerut unei ființe umane bine adaptate social. Cum poate fi făcut acest lucru? Dificultatea cea mare în lucrul cu indivizii care se comportă astfel este faptul că ei sunt surmenați și caută în permanență confirmarea ideilor lor fixe. Devine astfel imposibil să le schimbăm ideile dacă nu reușim să pătrundem cumva în personalitatea lor, într-un fel care

să le pună niște semne de întrebare în ceea ce privește ideile lor preconcepute. Pentru a realiza acest lucru, este necesar să ne folosim atât iscusința, cât și tactul. Iar cel mai bine pentru consilier este să nu aibă relații apropiate sau vreun interes față de pacient, deoarece, dacă cineva este direct interesat de caz, va acționa în propriul său interes, și nu în interesul pacientului. Pacientul nu va întârzia să observe acest lucru și va deveni suspicios.

Important este să diminuăm sentimentele de inferioritate ale pacienților. Acestea nu pot fi eliminate în întregime, și de fapt nici nu dorim să facem asta, deoarece sentimentele de inferioritate pot servi ca o bază foarte utilă pe care să construiești. Ce avem de făcut este să schimbăm scopurile pacienților. Am văzut că scopul lor a fost unul de evadare, din cauza faptului că altcineva era preferat, și în jurul acestui complex de idei trebuie să lucrăm. Trebuie să le diminuăm sentimentele de inferioritate, arătându-le că ei de fapt se subvaluează. Le putem indica erorile existente în acțiunile lor și le putem explica tendința lor de a se tensiona la maximum, ca și când s-ar afla în fața unei prăpăștii adânci sau ar trăi într-un teritoriu inamic, în permanent pericol. Putem să îi facem să înțeleagă mecanismul prin care frica lor că ceilalți ar putea face lucrurile mai bine stă în calea realizărilor proprii și a impresiei bune pe care ei le-o pot lăsa celorlalți.

Dacă astfel de oameni ar putea juca rolul gazdei unei petreceri, care face totul ca invitații ei să se simtă bine, fiind prietenoasă și gândindu-se la interesul acestora, starea lor s-ar ameliora semnificativ. Dar vedem că ei nu se simt bine în viața socială obișnuită, nu au idei constructive și, drept urmare, spun: „Oameni proști – nu se pot simți bine cu mine, nu au cum să mă intereseze“. Problema cu oamenii care suferă de astfel de concepții greșite este că ei nu-și pot înțelege situația din cauza logicii lor particulare și lipsei de bun-simț.

## **Depășirea depresiei și spaimei**

Să privim acum un alt caz specific – cazul unui om suferind de depresie. Aceasta este o afecțiune foarte obișnuită, dar poate fi vindecată. Oamenii susceptibili de depresie pot fi identificați foarte devreme în viață. Mulți copii, în abordarea unor noi situații, dau semne de suferință din cauza depresiei.

Bărbatul din acest caz a avut aproximativ zece episoade de depresie, de fiecare dată atunci când începea o nouă slujbă. Atât timp cât

avea un loc de muncă familiar, el putea fi descris ca aproape „normal“, doar că nu voia să iasă din casă și dorea să îi conducă pe ceilalți. În consecință, nu avea prieteni și, la vârsta de 50 de ani, era încă burlac.

Să privim înapoi, la copilăria lui, pentru a-i studia stilul de viață. Fusese foarte sensibil și certăreț, dominându-și frații și surorile prin faptul că își scotea mereu în evidență suferințele și slăbiciunile. Ne-a spus că, la un moment dat, pe la patru sau cinci ani, când se juca pe canapea, i-a împins jos pe toți ceilalți copii. Atunci când mătușa lui l-a certat pentru asta, a spus: „Acum toată viața mea este distrusă, pentru că m-ai învinovățit!“

Acesta era stilul lui de viață – încercând mereu să îi conducă pe ceilalți, plângându-se mereu de slăbiciunile și marile lui suferințe. Această trăsătură l-a condus mai târziu în viață spre depresie, care este, în sine, pur și simplu o expresie a slăbiciunilor. Mulți pacienți deprimați folosesc aproape aceleași cuvinte: „Toată viața mea este distrusă. Am pierdut totul.“ În mod frecvent, acești oameni au fost odată răsfățați și acum nu mai sunt, iar acest lucru le influențează stilul de viață.

Cele mai multe ființe umane au tendința de a se teme. Timiditatea, atunci când este exprimată într-o situație socială, este una dintre cauzele cele mai frecvente ale unei adaptări sociale defectuoase. Acest bărbat provenea dintr-o familie aristocrată, nu dorise niciodată să se străduiască prea mult, ci, dimpotrivă, dorise ca ceilalți să îl sprijine și să îi poarte de grijă. Frații s-au întors împotriva lui, spunându-i: „Ești atât de prost, încât nici măcar nu poți să îți găsești un loc de muncă. Nu înțelegi nimic.“ S-a apucat de băut. După câteva luni, a fost diagnosticat drept alcoolic și a fost internat doi ani într-o clinică de dezintoxicare.

Tratamentul l-a ajutat, dar nu i-a servit în totalitate, deoarece a fost trimis înapoi în comunitate fără nicio pregătire. Chiar dacă provenea dintr-o familie bine cunoscută, nu a putut găsi niciun alt loc de muncă în afara unui job de muncitor. Curând după aceea a început să aibă halucinații. I se părea că vede un bărbat care îl hărțuia și îl chinuia, astfel încât nu mai putea să muncească. Prima dată n-a putut munci pentru că era alcoolic, apoi pentru că avea halucinații. Și astfel vedem că tratamentul potrivit pentru alcoolici nu trebuie să se rezume la oprirea băuturii; trebuie să găsim și să corectăm erorile din stilul lor de viață. Acest om fusese un copil răsfățat, care voia mereu să fie ajutat. Nu era pregătit să lucreze singur.

Trebuie să îi ajutăm pe toți copiii să devină independenți, iar acest lucru nu poate fi realizat decât dacă îi facem să-și înțeleagă erorile stilului de viață. În acest caz, copilul ar fi trebuit învățat să facă o treabă utilă, și



atunci nu s-ar mai fi simțit rușinat în fața fraților și surorilor sale.

# Amintirile din copilărie

## Descoperirea prototipului

După ce am analizat semnificația unui stil de viață al unui individ, ne întoarcem acum spre amintirile din copilărie, care sunt probabil calea cea mai importantă de a înțelege un stil de viață. Căutând printre amintirile din copilărie, vom fi capabili să descoperim prototipul – miezul stilului de viață – mai bine decât prin orice altă metodă.

După ce am ascultat câte ceva despre plângerile pacientului, îl întrebăm despre amintirile sale din copilărie, pe care le comparăm cu alte elemente oferite. În cea mai mare parte, stilul de viață nu se schimbă; omul este mereu aceeași persoană, cu aceeași personalitate, o unitate. Un stil de viață, așa cum am arătat, se construiește prin lupta pentru atingerea unui anumit scop de superioritate, așa că trebuie să ne așteptăm ca fiecare cuvânt, acțiune și sentiment să fie parte din acest efort. În anumite momente, acest lucru este exprimat deosebit de clar; este în special cazul amintirilor din copilărie.

Totuși nu trebuie să facem o diferență prea strictă între amintirile timpurii și cele recente, deoarece tiparul este implicat și în rememorările recente. Este mai ușor să găsim direcția străduințelor în izvorul acestor amintiri, căci atunci descoperim tema de bază și suntem capabili să înțelegem faptul că stilul de viață al unei persoane nu se schimbă cu adevărat.

Dacă pacienții privesc înapoi, în trecut, putem fi siguri că orice va scoate la iveală memoria lor va fi important pentru ei din punct de vedere emoțional, și astfel vom obține un indiciu al personalității lor. Nu trebuie să negăm faptul că și experiențele uitate sunt importante pentru stilul de viață și pentru prototip, dar deseori este mult mai dificil să ai acces la amintirile uitate sau, cum se mai numesc, inconștiente. Atât amintirile conștiente, cât și cele inconștiente au calitatea de a tinde spre același scop de superioritate. Ambele categorii sunt o parte dintr-un prototip complet. De aceea, este recomandabil să investigăm atât amintirile conștiente, cât și pe cele inconștiente, deoarece toate sunt la fel de importante, iar individul

În general nu înțelege semnificația niciuneia. Este treaba celui din exterior să le înțeleagă și să le interpreteze pe toate.

Să începem cu amintirile conștiente. Unii oameni, atunci când sunt întrebați despre amintirile timpurii, spun: „Nu am niciuna.“ Trebuie să le cerem acestor oameni să se concentreze și să încerce să își aducă aminte. După un mic efort, vom afla de obicei că își amintesc câte ceva. Dar ezitarea poate fi considerată un semn că ei nu vor să privească înapoi în copilărie și astfel putem ajunge la concluzia că această copilărie nu a fost una plăcută. Trebuie să îi încurajăm și să le dăm indicii, pentru a afla ce ne interesează. Invariabil, până la urmă își amintesc ceva.

Pe de altă parte, unii oameni pretind că pot să-și amintească lucruri de când aveau doar un an. Acest lucru este greu de crezut, iar adevărul este probabil că acestea sunt fantasme, nu amintiri adevărate. Dar nu are importanță dacă sunt imaginate sau adevărate, din moment ce oricum sunt părți din personalitatea cuiva.

Alții insistă că nu sunt siguri dacă își amintesc un lucru sau dacă acesta le-a fost spus de către părinți. Nici acest aspect nu este cu adevărat important, deoarece, chiar dacă amintirea provine de la părinți, ei și-au fixat faptul în minte și astfel acesta îi ajută să ne spună în ce constă interesul lor.

## Tipuri de amintiri

Așa cum am explicat în capitolul anterior, pentru anumite scopuri este convenabilă clasificarea indivizilor pe tipuri. Amintirile din copilărie se pot clasifica în tipuri și reprezintă un indiciu al lucrurilor la care trebuie să te aștepți în comportamentul unui anumit tip de persoană. De exemplu, să luăm cazul unei persoane care își amintește că a văzut un brad minunat de Crăciun, plin cu lumini, cadouri și globuri. Care este lucrul cel mai interesant în această povestire? Faptul că a *văzut* aceste lucruri. De ce ne spune ceea ce a văzut? Pentru că ea este interesată întotdeauna de vizual. Probabil a luptat cu unele dificultăți legate de vedere și, fiind astfel antrenată, a fost mereu mai interesată și mai atentă la ceea ce vede. Poate acesta nu este cel mai important element al stilului său de viață, dar este o parte interesantă și valoroasă. Ne indică faptul că, dacă ar fi să o sfătuim asupra unei ocupații potrivite, ar trebui să fie una în care să își utilizeze ochii.

La școală, deseori educația copiilor nu ține cont de acest principiu al tipurilor. Putem găsi copii interesați de lucruri vizuale care nu își ascultă

profesorul, pentru că doresc mereu să se uite la ceva. Trebuie să avem răbdare cu acești copii și să încercăm să îi educăm astfel încât să asculte. Mulți copii învață la școală doar într-un singur fel, pentru că ei se bucură de lucruri doar cu unul dintre simțuri. Ei pot fi buni doar la ascultat sau la văzut. Unora le place să fie mereu în mișcare și în activitate. Nu ne putem aștepta la aceleași rezultate de la tipuri diferite de copii, în special dacă profesorul preferă o anumită metodă de predare, de exemplu să le vorbească elevilor. Atunci când predomină această metodă, „privitorii“ și „activii“ vor suferi și vor fi împiedicați în dezvoltare.

Să luăm cazul unui tânăr de 24 de ani, care suferea de episoade de pierdere a cunoștinței. Atunci când a fost întrebat despre amintiri din copilărie, și-a amintit că la vârsta de 4 ani a leșinat la auzul unui fluier de locomotivă. Cu alte cuvinte, era un om care *auzise*, și de aceea era interesat de auz. Nu este necesar să explicăm aici cum a dezvoltat mai târziu acest bărbat episoadele de pierdere a cunoștinței, dar este suficient să notăm că, încă din copilărie, era foarte sensibil la sunete. Era foarte muzical și nu putea suferi zgomotele neplăcute, dizarmonice sau stridente. De aceea, nu suntem surprinși că a fost atât de afectat de sunetul unui fluier. Copiii sau adulții sunt deseori interesați în mod special de anumite lucruri pentru că au suferit din cauza lor. Am văzut aceasta și la bărbatul cu astm din capitolul 2. Din cauza vreunei suferințe din copilărie, el fusese strâns înfășat peste piept și, drept urmare, a dezvoltat un interes extraordinar pentru aspectele legate de respirație.

Întâlnim oameni care par interesați de lucrurile de mâncat. Amintirile lor din copilărie au de-a face cu mâncatul, iar acesta reprezintă lucrul cel mai important din lume pentru ei – cum să mănânci, ce să mănânci și ce să nu mănânci. Aflăm deseori că dificultățile legate de mâncare sau digestie din copilăria timpurie au sporit importanța mâncatului la un astfel de individ.

O persoană poate avea, de asemenea, amintiri legate de mișcare și mers. Mulți copii care nu au putut să se miște prea bine la începutul vieții, deoarece erau slăbiți sau sufereau de vreo boală, au devenit anormal de interesați de mișcare și se grăbesc mereu. Următorul caz este o ilustrare.

Un bărbat de vreo 50 de ani a venit la doctor plângându-se că, de câte ori însoțea pe cineva să traverseze strada, suferea de o spaimă cumplită că ar putea să fie călcați de o mașină. Când traversa singur, nu avea niciodată o astfel de spaimă, ci era destul de calm. Doar atunci când mai era cu cineva se simțea obligat să îl salveze pe acesta. Își apuca tovarășul de braț, îl împingea în stânga și-n dreapta, și în general îl tracasa. Să analizăm motivele unui astfel de comportament.

Întrebat despre amintirile din copilărie, a explicat că, la vârsta de trei ani, era slăbit fizic și suferea de rahitism. În două rânduri fusese lovit de vehicule atunci când traversa strada. Dorea să dovedească, să spunem așa, că era singurul om care știa cum se traversează o stradă. Căuta mereu o ocazie să dovedească acest lucru atunci când era cu altcineva. Desigur, a fi capabil să traversezi strada în siguranță nu este ceva cu care cei mai mulți oameni s-ar lăuda sau pentru care ar dori să concureze cu alții. Dar la unii oameni, cum ar fi pacientul nostru, dorința de a se mișca rapid și de a-și arăta această abilitate poate fi destul de puternică.

Un alt caz este acela al unui băiat pe cale de a deveni infractor. El fura, chiulea de la școală și așa mai departe, până când părinții lui au ajuns la exasperare. Amintirile lui din copilărie au dezvăluit faptul că dorise întotdeauna să se miște repede. Acum lucra împreună cu tatăl său și stătea într-un singur loc toată ziua. Pornind de la natura acestui caz, o parte a tratamentului a fost recomandarea de a deveni agent de vânzări pentru afacerea tatălui său.

## **Moartea în familie**

Unul dintre cele mai semnificative tipuri de amintiri din copilărie este moartea foarte timpurie a cuiva drag. Atunci când copiii văd pe cineva murind, efectul produs asupra lor este foarte profund. Uneori, acești copii devin morbizii; alteori, fără a deveni morbizii, își dedică toată viața problemei morții și sunt mereu preocupați să lupte împotriva bolii și a morții într-un anumit fel. Putem găsi mulți astfel de copii interesați de medicină mai târziu în viață, iar ei pot deveni medici sau farmaciști. Un astfel de scop se află, desigur, de partea utilă a vieții. Nu numai că ei sunt angajați într-o luptă particulară împotriva morții, ci îi și ajută pe alții.

Uneori totuși, prototipul se dezvoltă într-un fel foarte egoist. Un copil care fusese foarte afectat de moartea unei surori mai mari a fost întrebat ce vrea să devină. Răspunsul așteptat era doctor. În schimb, el a răspuns: „Gropar.“ Când a fost întrebat de ce și-a ales această ocupație, el a răspuns: „Pentru că eu vreau să fiu cel care îi îngroapă pe alții, nu cel care este îngropat.“ Acest scop, după cum vedem, nu este unul constructiv, deoarece băiatul nu este interesat decât de el însuși.

## **Amintirile copiilor răsfățați**

Să ne întoarcem acum la amintirile celor care au fost răsfățați în copilărie. Amintirile îndepărtate oglindesc foarte clar trăsăturile acestor oameni. Copiii de tipul acesta își menționează foarte des mamele, ceea ce probabil este normal, dar poate fi și un semn că ei au trebuit să se lupte pentru o situație favorabilă. Uneori, amintirile par foarte inofensive, dar merită o analiză atentă. De exemplu, un bărbat îți poate spune: „Eram așezat în camera mea, iar mama stătea în picioare lângă bufet.“ Acest lucru pare lipsit de importanță, dar menționarea mamei este un semn că ea prezenta interes pentru el. Uneori, mama este mai ascunsă, iar studiarea devine mai complicată; trebuie să ghicim cum stau lucrurile cu mama. Astfel, bărbatul respectiv vă poate spune: „Îmi aduc aminte despre o călătorie.“ Dacă îl întrebi cine îl însoțise, vei descoperi că era mama. Sau, dacă un copil ne spune: „Îmi aduc aminte că într-o vară am fost la țară“, putem ghici că mama era cu copiii și vedem astfel influența ascunsă a mamei.

Studiind multe amintiri, putem găsi o luptă pentru preferință. Putem vedea cum un copil, în cursul dezvoltării sale, începe să aprecieze atenția pe care i-o dă mama, iar amintirile lui privesc prezența sau absența unei astfel de atenții. Acest lucru este important pentru înțelegerea noastră, deoarece, dacă adulții sau copiii ne povestesc asemenea amintiri, putem fi siguri că ei simt în permanență că sunt în pericol să piardă ceva sau ca altcineva să fie preferat. Vedem o tensiune care indică faptul că, mai târziu în viață, astfel de persoane vor fi înclinate să fie geloase.

## Amintiri speciale

Uneori, oamenii își exprimă interesul într-o anumită direcție, mai presus de toate celelalte. De exemplu, amintirea cea mai timpurie a unui pacient: „Într-o zi trebuia să am grijă de sora mai mică și voiam să o protejiez cât de bine puteam. Am pus-o lângă masă, dar scutecul s-a agățat și ea a scăzut“. Fetița avea pe atunci doar 4 ani, o vârstă foarte fragedă pentru a fi pusă să ai grijă de cineva mai mic. Ne putem da seama ce tragedie a fost acest lucru în viața fetei care făcuse tot ce îi era posibil să își protejeze sora mai mică. Această pacientă a crescut și s-a măritat cu un bărbat bun – putem spune chiar ascultător. Dar ea era mereu geloasă și critică, și îi era mereu teamă că soțul ei va prefera pe alta. Putem cu ușurință înțelege că soțul s-a saturat de ea și s-a concentrat asupra copiilor.

Uneori, tensiunea este exprimată mai direct și oamenii își amintesc că, de fapt, ei voiau să îi rănească pe ceilalți membri ai familiei, chiar să îi

omoare. Astfel de oameni sunt interesați exclusiv de treburile lor și nu agreează compania altora – simt o anumită rivalitate față de aceștia. Acest sentiment este prezent încă din prototip.

Există oameni care nu pot termina niciodată ceva, deoarece se tem că altcineva va fi preferat ca prieten sau coleg sau pentru că-i suspectează pe alți oameni că încearcă mereu să îi depășească. Nu pot deveni niciodată cu adevărat o parte a comunității, din cauza fricii că ceilalți ar putea să îi umbrească și astfel să fie preferați. În orice situație, sunt extrem de încordați, iar această atitudine este evidentă în mod special în iubire și căsătorie.

Ajungem acum la copiii urâți sau nedoriți. Din fericire, acest tip este rar. Dacă un copil este cu adevărat urât sau neglijat încă de la începutul vieții sale, nu poate trăi – un astfel de copil va pieri. De obicei, copiii au părinți care îi *răsfață* într-o oarecare măsură și le satisfac dorințele, dar găsim și copii care se simt nedoriți sau urâți și de cele mai multe ori acești copii devin deprimați. Deseori percepem în amintirile lor o accentuare a faptului că au fost certați, urâți sau criticați.

Un bărbat a venit la psiholog, de exemplu, pentru că îi era frică să plece de acasă. Cea mai veche amintire a lui era aceea când a fugit de acasă pentru că mama lui îl certa și îl pedepsea constant, iar apoi a căzut într-un lac și aproape că s-a înecat. Din această amintire a lui, aflăm că a plecat o dată de acasă și s-a aflat într-un mare pericol. După acest episod, se ferea constant de pericol atunci când ieșea din casă. Fusesse un copil strălucitor, dar se temuse întotdeauna că ar putea să nu iasă pe primul loc la examene, așa că ezita și nu putea să meargă mai departe. Când, în sfârșit, a reușit să meargă la universitate, s-a temut că nu va fi în stare să concureze cu ceilalți studenți. Vedem cum toate acestea duc înapoi către vechile lui amintiri despre pericol.

Un alt caz care ilustrează acest lucru este cel al unui orfan ai cărui părinți au murit când acesta avea doar un an. În orfelinat nu a fost îngrijit corespunzător. Nimănui nu îi păsa de el, iar mai târziu în viață i-a fost foarte greu să își facă prieteni sau să colaboreze cu colegii. Privind înapoi către amintirile lui cele mai timpurii, vedem că simțise mereu că alții erau preferați. Acest sentiment a jucat un rol important în dezvoltarea lui, întotdeauna se simțea urât, ceea ce i-a îngreunat abordarea tuturor problemelor vieții. A fost exclus din toate situațiile normale ale vieții, cum ar fi dragostea, căsătoria, prietenia, munca – toate situațiile care presupuneau contactul cu alte ființe umane – din cauza sentimentelor sale de inferioritate.

Un alt caz interesant este acela al unui bărbat între două vârste

care se plângea întotdeauna de insomnie. Avea vreo 46 de ani, era căsătorit și avea copii. Era foarte critic cu toată lumea și încerca mereu să se poarte ca un tiran, în special cu membrii familiei sale. Comportamentul lui îi făcea pe toți nefericiți.

Când a fost întrebat despre amintirile lui din copilărie, a explicat că el crescuse într-o casă cu părinți care se certau, care se băteau și se amenințau mereu unul pe altul, astfel încât îi era frică de amândoi. Mergea la școală murdar și neîngrijit. Într-o zi, învățătoarea lui a lipsit și a venit o suplintoare. Această femeie era interesată de profesia ei și o vedea ca pe o muncă bună și nobilă. A văzut potențialul acestui copil neîngrijit și l-a încurajat. Era pentru prima dată în viața lui când avea parte de un asemenea tratament. Din acel moment a început să se dezvolte bine, dar era mereu ca și când cineva l-ar fi împins de la spate. Nu credea cu adevărat că este în stare să facă ceva bine, și astfel lucra toată ziua încontinuu, plus o jumătate din noapte. În felul acesta, a crescut crezând că trebuie să folosească jumătate din noapte pentru a lucra sau pentru a se gândi la ce are de făcut. Credea că este necesar să stea treaz aproape toată noaptea pentru a putea realiza ceva de valoare.

Mai târziu, dorința de a fi superior s-a exprimat în atitudinea lui față de familie și în comportamentul față de alții. Familia lui fiind mai slabă, el putea juca rolul unui cuceritor. În mod inevitabil, soția și copiii sufereau foarte mult din cauza acestui comportament.

Privind caracterul acestui bărbat ca pe un întreg, putem spune că el avea un scop de superioritate și că acesta era scopul unei persoane cu un mare complex de inferioritate. Tensiunea lui era semnul că se îndoia de propriul succes, dar, în schimb, îndoiala lui era mascată de o poză de superioritate. Astfel, se dovedește cum studierea amintirilor din copilărie poate dezvălui situația în adevărata ei lumină.

## **Analiza predictivă**

Dacă putem analiza amintirile din copilărie, putem prevedea, așa cum am spus, ce se va întâmpla mai târziu în viața pacienților noștri. Amintirile sunt semne a ceea ce s-a întâmplat în viața cuiva și ale felului în care s-a dezvoltat; ele indică mișcarea spre un anumit scop și obstacolele care au trebuit depășite. Ele mai arată și felul în care oamenii au devenit interesați de o anumită parte a vieții mai curând decât de alta. Vedem cum este posibil ca ei să fi suferit ceea ce numim o traumă, de natură sexuală de exemplu; de aceea, este posibil să fie mai interesați de astfel de probleme



decât de altele. Nu vom fi astfel surprinși dacă, atunci când întrebăm despre amintirile timpurii, auzim despre experiențe sexuale. Unii oameni sunt, la o vârstă fragedă, mai interesați de sex decât alții. În mod natural, interesul pentru sex este parte componentă a comportamentului uman normal, dar, așa cum am spus înainte, sunt multe variante și niveluri de interes. Aflăm deseori că, în cazurile în care oamenii ne spun despre experiențele sexuale, ei pun mai târziu accent pe acest aspect al vieții. Stilul de viață rezultat nu este unul armonios, deoarece această parte a vieții este supraevaluată. Sunt oameni care insistă că fiecare experiență are o bază sexuală. Pe de altă parte, sunt cei care insistă că stomacul este partea cea mai importantă a corpului, și aflăm că amintirile timpurii corespund cu preocupările ulterioare în această direcție.

Era un băiat care nu stătea niciodată așezat în clasă, la liceu. Voia să fie într-o mișcare permanentă și nu se concentra niciodată asupra studiului. Se gândea mereu la altceva, frecventa cafenelele și prietenii – toate atunci când trebuia să învețe. De aceea, a fost interesant să îi examinăm amintirile timpurii.

„Îmi aduc aminte cum stăteam în pătuț și mă uitam la perete“, spunea. „Mă uitam la tapet, la floricelele și modelele lui.“ Acest băiat era pregătit doar să stea în pătuț, nu să studieze și să treacă examene. Nu putea să se concentreze asupra studiilor pentru că se gândea mereu la alte lucruri și visa cu ochii deschiși. Putem vedea că fusese un copil răsfățat și nu putea lucra singur.

Chiar dacă nu putem vindeca în totalitate acești oameni, îi putem ajuta, studiindu-le cu dibăcie amintirile din copilărie, să-și înțeleagă și amelioreze situația.

## Expresiile stilului de viață

În capitolul anterior am încercat să descriem felul în care amintirile și fantezmele din copilărie pot fi utilizate pentru a ilumina stilul de viață ascuns al unui individ. Studiarea amintirilor din copilărie este doar o metodă de studiere a personalității. Toate metodele depind de principiul utilizării părților separate pentru interpretarea întregului. În afara amintirilor din copilărie, putem urmări și mișcările fizice caracteristice și atitudinile mentale. Posturile și mișcările corporale sunt o expresie a atitudinilor psihologice, iar aceste atitudini sunt o expresie a acelei întregi abordări a vieții care constituie ceea ce numim stil de viață.

## Limbajul trupului

Să discutăm mai întâi mișcările corporale. Fiecare știe că judecăm inconștient oamenii după felul lor de a sta în picioare, a merge și a se așeza, după expresiile faciale și așa mai departe. Nu judecăm întotdeauna conștient, dar de obicei aceste impresii creează un sentiment fundamental de simpatie sau antipatie.

Să observăm modurile de a sta în picioare, de exemplu. Vedem imediat dacă un copil sau un adult stă drept sau cocoșat și aplecat. Dar noi trebuie să căutăm exagerările, cum ar fi oamenii care stau prea drept, într-o poziție înălțată; acest lucru ne dă de bănuț că ei fac un efort prea mare pentru a se menține în această poziție. Putem presupune că astfel de oameni se simt mult mai mici decât ar dori să pară. În acest aspect minor putem vedea cum ei oglindesc ceea ce am numit complexul de superioritate. Ei vor să apară curajoși.

Pe de altă parte, vedem oameni cu o postură opusă – aceia care par încovoiați și sunt mereu umiliți. O astfel de postură sugerează că sunt fricoși. Dar este o regulă a artei și științei noastre să fim mereu prevăzători, căutând și alte aspecte și judecând întotdeauna după mai mult decât un singur criteriu. Uneori simțim aproape sigur că judecăm corect, dar tot dorim să ne consolidăm raționamentul cântărind și alte aspecte. Ne putem întreba: „Avem dreptate când insistăm că oamenii încovoiați sunt deseori

fricos? La ce ne putem aștepta de la ei într-o situație dificilă?”

Astfel de oameni încearcă deseori să se sprijine de ceva, de exemplu de o masă sau de un scaun. Ei nu au încredere în propria lor putere și vor să fie ajutați. Acest lucru reflectă aceeași atitudine mentală ca și cea care caracterizează oamenii care stau cocoșați și, astfel, atunci când găsim prezente ambele tipuri de postură, raționamentul nostru este consolidat într-o anumită măsură.

Copiii care au dorit mereu să fie sprijiniți și protejați nu au aceeași postură ca și cei independenți. Putem estima gradul de independență după felul în care stau copiii și în care îi abordează pe ceilalți oameni. În astfel de cazuri, nu trebuie să ne mai îndoim, pentru că există multe modalități de a ne confirma concluziile. Și, odată ce le-am confirmat, putem face ceva pentru a remedia situația și a pune copilul pe calea cea bună.

Putem face câteva experimente cu copiii care caută mereu sprijin. Așezăm mama pe un scaun și apoi chemăm copilul în cameră. Vom observa că el nu se uită la nicio altă persoană, ci se duce direct la mamă și se sprijină de scaun sau de ea. Acest lucru confirmă ceea ce am presupus – se simte dependent.

Este, de asemenea, interesant să notăm modalitățile prin care copiii se apropie de ceilalți, deoarece acestea arată gradul de interes social și adaptarea socială. Exprimă încrederea sau lipsa de încredere pe care copiii o au în ceilalți. Vom afla că oamenii care nu doresc să se apropie de alții și care stau mereu deoparte sunt rezervați și sub alte aspecte; ei vorbesc foarte rar și sunt neobișnuit de tăcuți.

Ca ilustrare, să luăm cazul unei femei care a venit la doctor pentru tratament. Doctorul se aștepta să ia loc lângă el, dar, când i s-a oferit un scaun, ea s-a uitat în jur și a luat loc la ceva distanță. Am putut trage doar concluzia că aceasta era o persoană care dorea să stabilească legături doar cu anumiți oameni. A spus foarte direct că era căsătorită, și din aceasta a putut fi ghicită toată povestea – voia să fie conectată doar cu soțul ei. Se putea deduce și că dorea să fie răsfățată, că, dacă era singură, suferea de o mare anxietate, că nu dorea niciodată să iasă din casă singură și nu îi plăcea să întâlnească alți oameni. Pe scurt, pornind de la o singură mișcare fizică am putut trage o concluzie despre întreaga situație. Dar sunt și alte modalități de a ne confirma teoria.

Ea ne poate spune: „Sufăr de anxietate.” Știm că anxietatea poate fi folosită ca o armă cu care să conduci o altă persoană. Dacă un adult sau un copil suferă de anxietate, putem ghici că există o altă persoană care îl sprijină.

Era odată un cuplu care insista că gândește liber. Astfel de oameni

cred că fiecare poate face orice vrea în căsnicie, atât timp cât fiecare îi spune celuilalt ce se întâmplă. Drept urmare, soțul a avut câteva aventuri și i-a spus soției totul despre ele. Ea părea perfect mulțumită. Dar mai târziu a început să sufere de anxietate. Nu mai voia să iasă din casă. Trebuia ca soțul ei să o însoțească mereu. Putem vedea aici cum și-a folosit anxietatea sau fobia ca să modifice acest aspect al relației lor.

## Timiditatea

Să analizăm prototipul unei persoane timide și ezitante. Era un băiat care, la școală, părea foarte timid. Acesta este un semn important că nu dorea să realizeze legături cu alții. Nu avea prieteni și aștepta mereu cu nerăbdare ora la care să plece acasă. Se mișca foarte lent și cobora treptele ținându-se de perete, apoi se uita în jos pe stradă și fugea până acasă. Nu era un elev bun la școală și obținea rezultate foarte proaste pentru că nu se simțea fericit între zidurile școlii. Voia mereu să meargă acasă la mama, o văduvă care era slabă și îl răsfăța foarte mult. Pentru a înțelege mai multe despre acest caz, doctorul s-a dus să vorbească cu mama.

A întrebat-o:

– Băiatul vrea să meargă la culcare la ora stabilită?

Mama a răspuns că da.

– Plânge noaptea?

– Nu.

– Face pipi-n pat?

– Nu.

Doctorul s-a gândit că trebuie să fie vreo greșeală. Apoi a realizat că motivul trebuie să fie acesta: copilul doarme cu mama lui în pat. Cum a ajuns doctorul la această concluzie? Păi, copiii care plâng noaptea solicită atenția mamei. Dacă băiatul dormea în pat cu ea, acest lucru nu mai era necesar. Similar, a face pipi-n pat este tot o solicitare a atenției. Concluzia doctorului a fost verificată: băiatul dormea în patul mamei.

Dacă privim atent, vom vedea că toate lucrurile mici la care este atent psihologul fac parte dintr-un plan de viață coerent. Astfel, dacă putem vedea scopul – în cazul acestui copil, să fie mereu aproape de mama lui –, putem conchide o mulțime de lucruri. În acest fel putem trage concluzia dacă un copil este inteligent. Un copil prost nu ar fi capabil să întocmească un astfel de plan de viață isteț.

# Dispoziții

Să ne îndreptăm asupra atitudinilor mentale pe care le putem distinge la diverși oameni. Unii oameni sunt certăreți și agresivi, alții par că vor să renunțe mereu la luptă. Totuși, nu vedem niciodată vreo persoană care să renunțe cu adevărat. Acest lucru nu este posibil, deoarece este dincolo de natura umană: persoana „normală” nu poate renunța. Dacă pare să facă asta, indică o luptă și mai disperată pentru a continua decât în celelalte cazuri.

Există un tip de copil care pare mereu că renunță. Acești copii sunt de obicei centrul atenției într-o familie și toată lumea trebuie să aibă grijă de ei, să îi împingă de la spate și să-i admonesteze. Ei trebuie susținuți în viață și sunt mereu o povară pentru ceilalți. Acesta este scopul lor de superioritate – își exprimă astfel dorința de a-i domina pe alții. Un asemenea scop de superioritate este, bineînțeles, rezultatul unui complex de inferioritate, așa cum am arătat deja, deoarece, dacă nu s-ar îndoii de propriile capacități, nu ar alege cea mai ușoară cale de a obține succesul.

Această trăsătură este ilustrată de un băiat de 17 ani. Am văzut deja cum primul născut trăiește o tragedie atunci când venirea unui alt copil îl detronează de pe locul său aflat în centrul afecțiunii familiei. Exact cazul acestui băiat. Era foarte deprimat și iritabil și nu avea nicio slujbă. Într-o zi, a încercat să se sinucidă. Curând după aceea a consultat un medic și i-a povestit că avusese un vis înainte de încercarea de suicid. Visase că își împușcase tatăl. Vedem cum o astfel de persoană – deprimată și inertă – are tot timpul prezentă în minte posibilitatea unei acțiuni dramatice. Vedem, de asemenea, cum copiii care sunt leneși la școală și adulții care par incapabili să facă ceva pot fi la marginea pericolului. Deseori, această indolență este doar la suprafață și apoi ceva se întâmplă, iar ei încearcă să se sinucidă sau întreprind o altă acțiune violentă, sau apare o altfel de stare nevrotică ori tulburare mentală. Stabilirea atitudinii mentale a unor astfel de oameni este uneori o sarcină științifică dificilă.

Timiditatea este o altă trăsătură primejdioasă a copiilor. Copiii timizi trebuie tratați cu grijă. Astfel de copii vor avea întotdeauna dificultăți mari până nu își vor învinge timiditatea, deoarece în cultura noastră doar oamenii curajoși și orientați către exterior obțin rezultate bune și beneficiază de avantajele vieții. Dacă oamenii curajoși suferă câte o înfrângere, ei nu se simt chiar atât de răniți, dar oamenii timizi tind să se refugieze în partea inutilă a vieții imediat ce se confruntă cu dificultăți. Astfel de copii pot deveni nevrotici sau pot avea chiar tulburări psihice mai târziu în viață.

Vedem astfel de oameni cu o expresie rușinată pe față care, atunci când sunt împreună cu alții, ezită și nu vorbesc sau evită oamenii în general.

## Dezvoltarea trăsăturilor personale

Trăsăturile pe care le-am descris sunt atitudini mentale. Ele nu sunt înăscute sau moștenite, ci sunt pur și simplu reacții la anumite circumstanțe. O anumită trăsătură este răspunsul pe care stilul meu de viață îl dă percepției mele asupra unei probleme cu care mă confrunt. Desigur, nu este întotdeauna răspunsul logic pe care l-ar aștepta filosoful. Este răspunsul pe care experiențele mele din copilărie și percepțiile mele eronate m-au antrenat să îl dau.

La copii sau la persoanele „anormale“ putem vedea funcționarea acestor atitudini, ca și felul în care ele au fost dezvoltate, mai clar decât la adulții „normali“. Stadiul prototipului din cadrul stilului de viață, așa cum am văzut, este mult mai clar și mai simplu decât stadiul ulterior. De fapt, putem compara funcționarea prototipului cu cea a unui copac care asimilează tot ceea ce primește – bălegar, apă, hrană, aer. Toate aceste lucruri vor fi utilizate în dezvoltarea lui. Diferența dintre prototip și stilul de viață este ca și diferența dintre un pom cu fructe coapte și unul cu fructe necoapte. Stadiul fructului necopt la ființa umană este mult mai ușor de pătruns și de cercetat, iar ceea ce dezvăluie acesta este valabil, într-o proporție semnificativă, și pentru stadiul fructului copt.

Putem vedea, de exemplu, cum copiii care sunt fricoși la începutul vieții exprimă această frică în toate atitudinile lor. O întreagă lume de diferențe separă copiii fricoși de cei agresivi. Copiii agresivi au întotdeauna un anumit grad de curaj, un rezultat firesc a ceea ce am numit bun-simț. Uneori totuși, copiii foarte lași pot părea eroici în anumite situații; acest lucru se întâmplă atunci când ei încearcă în mod deliberat să ajungă pe primul loc.

Cazul unui băiat care nu putea să înoate este edificator. Într-o zi, a intrat în apă împreună cu alți băieți care l-au chemat să vină cu ei. Apa era foarte adâncă, și băiatul aproape s-a înecat. Acesta, bineînțeles, nu este curaj adevărat și poate fi descris ca fiind de partea „inutilă“ a vieții. Băiatul a făcut ce a făcut doar pentru că dorea să fie admirat. El a ignorat pericolul în care se afla și a sperat că ceilalți îl vor salva.

# Stăpânii propriului nostru destin

Problema curajului și timidității este, din punct de vedere psihologic, strâns legată de credința în predestinare. Această credință în soartă ne afectează capacitatea de acțiune utilă. Sunt oameni care au un astfel de sentiment de superioritate, încât simt că pot realiza orice; ei știu tot și nu vor să învețe nimic. Am văzut cu toții rezultatul final al unor astfel de idei. Copiii care se simt așa au de obicei note mici la școală. Sunt alți oameni care vor să încerce mereu cele mai periculoase sporturi – simt că nimic nu li se poate întâmpla, că nu pot fi învinși. Foarte des rezultatul este unul negativ.

De obicei, găsim ideea aceasta de destin privilegiat printre oamenii cărora li s-a întâmplat ceva teribil din care au ieșit nevătămați. De exemplu, oameni care au fost implicați într-un accident din care au scăpat fără nicio zgârietură. Drept urmare, aceștia cred că sunt meniți unor lucruri superioare.

Am avut odată un pacient cu un astfel de sentiment, dar, după ce a trecut printr-o experiență care s-a terminat altfel decât se aștepta el, și-a pierdut curajul și a devenit deprimat. Cel mai important sprijin al lui se prăbușise. Când a fost întrebat despre amintirile din copilărie, a relatat o experiență semnificativă.

Era odată pe punctul de a pleca la teatru la Viena, dar trebuia să se ducă înainte în altă parte. Când a ajuns, în sfârșit, la teatru, acesta arsese într-un incendiu. Totul era distrus, dar el era teafăr. Putem înțelege cu ușurință cum o astfel de persoană se poate simți privilegiată și destinată unor lucruri mărețe. Totul a mers bine până când a suferit o înfrângere în relația cu soția sa și atunci a clacat.

Se pot spune și scrie multe despre semnificația unei astfel de credințe în fatalism. Aceasta afectează popoare și civilizații întregi, ca să nu mai vorbim despre indivizi, dar eu vreau să subliniez doar legăturile acestora cu sursele activității psihologice și cu stilul de viață. Credința în soartă reprezintă în multe feluri o fugă departe de sarcina de a te strădui și a lucra în cadrul unei activități utile. Din acest motiv, se va dovedi a fi un fals sprijin.

## Invidie și gelozie

Una dintre atitudinile mentale fundamentale care afectează cel mai mult relațiile cu celelalte ființe umane este invidia. A fi invidios este

simptomul unui sentiment de inferioritate. Cu toții avem o anumită cantitate de invidie în structura noastră, dar o cantitate mică nu face niciun rău. Trebuie totuși să ne asigurăm că acea invidie servește unui scop util. Trebuie să se reflecte în muncă, în perseverență și în confruntarea cu problemele noastre. Dacă se întâmplă așa, stropul de invidie care se găsește în fiecare dintre noi va fi iertat.

Pe de altă parte, gelozia sexuală este o atitudine mentală mult mai dificilă și periculoasă, deoarece nu poate fi făcută utilă. Mai mult, noi vedem în gelozie fructul unui adânc sentiment de inferioritate. Unei persoane geloase îi este frică de incapacitatea ei de a-și păstra partenerul. Și astfel, chiar în momentul în care un partener dorește să îl influențeze mai tare pe celălalt, își trădează slăbiciunea prin exprimarea geloziei. Dacă cercetăm prototipul unei astfel de persoane, vom găsi acolo sentimentul înfrângerii; aceasta este probabil o persoană care a fost odată detronată și care se așteaptă să fie din nou.

## **Protestul viril**

De la problema generală a invidiei și geloziei, putem trece la studierea unui tip foarte special de invidie – invidia sexului feminin pentru poziția socială a sexului masculin. Găsim multe femei și fete care doresc să fie bărbați. Această atitudine, pe care am denumit-o „protest viril“, poate fi lesne înțeleasă deoarece, dacă privim lucrurile imparțial, putem vedea că, în cultura noastră, bărbații sunt mult prea des la putere, mai apreciați și mai stimați decât femeile. Din punct de vedere moral, acest lucru nu poate fi iertat și trebuie corectat.

Fetele văd că în familie bărbații și băieții sunt privilegiați și mai puțin împovărați cu problemele mărunte ale vieții, care sunt lăsate pe seama femeilor. Bărbații sunt mai liberi în multe feluri, iar perceperea acestei libertăți le face pe fete să nu fie satisfăcute de rolul lor. De aceea, ele încearcă să se poarte ca băieții. Imitarea băieților de către fete poate apărea în mai multe feluri: le vedem, de exemplu, încercând să se îmbrace ca băieții, fiind uneori sprijinite de părinți. Dar există și atitudini distructive, ca aceea în care o fată insistă să fie strigată cu un nume de băiat, și nu cu numele ei de fată. Astfel de fete sunt foarte supărate dacă ceilalți nu le zic pe numele ales de ele. Această atitudine este foarte periculoasă dacă reflectă ceva profund și nu este doar o simplă glumă. În astfel de cazuri, atitudinea poate reapărea mai târziu în viață sub forma unei insatisfacții față de rolul feminin și unei respingeri a căsătoriei – sau,



dacă sunt căsătorite, a unei respingeri a rolului sexual al unei femei.

Este potrivit ca o femeie să se dezvolte asemenea bărbaților în multe direcții, chiar să aibă o profesie masculină. Dar este periculos pentru femei să fie nesatisfăcute de rolul lor feminin și să încerce să adopte viciile masculine.

Această tendință periculoasă își face apariția mai întâi în adolescență, pentru că atunci este momentul în care este afectat prototipul. Fetele imature devin geloase pe privilegiile de care se bucură băieții. Ele reacționează din dorința de a imita băieții. Acesta este un complex de superioritate și o deviere de la dezvoltarea corectă.

Cine crede că fundamentul relației dintre sexe trebuie să fie principiul egalității nu trebuie să încurajeze acest protest viril din partea femeilor. Egalitatea dintre sexe își poate găsi locul în schema naturală a lucrurilor, pe când protestul viril este o revoltă oarbă împotriva realității și, astfel, este un complex de superioritate. Prin acest protest viril, toate funcțiile sexuale pot fi afectate. Se pot produce multe simptome serioase, iar, dacă le urmărim în trecut, vom vedea că ele provin din copilărie.

Întâlnim și băieți care doresc să fie ca fetele, totuși, nu atât de mulți ca fetele care doresc să fie băieți. Băieții nu doresc să imite fetele obișnuite, ci pe cele care flirtează exagerat. Astfel de băieți folosesc pudră, poartă flori și încearcă să se comporte ca fetele frivole. Și aceasta este o formă a complexului de superioritate.

Aflăm că, de fapt, în multe cazuri, acești băieți au crescut într-un mediu în care capul familiei a fost o femeie. Astfel, băieții au crescut imitând trăsăturile mamei, nu pe ale tatălui.

Un băiat a venit la consultații din cauza unor probleme sexuale. Mi-a relatat cum fusese întotdeauna foarte apropiat de mamă, iar tatăl său nu avusese un rol semnificativ în casă. Mama fusese croitoreasă înainte de căsătorie și a continuat croitoria, într-o oarecare măsură, și după căsătorie. Băiatul, fiind mereu cu ea, a început să fie interesat de lucrurile pe care le făcea aceasta. A început să coasă și să deseneze rochiile. Întreaga dimensiune a interesului lui pentru mamă poate fi apreciată din faptul că, la patru ani, băiatul a învățat ceasul, deoarece mama lui ieșea întotdeauna la ora patru și se întorcea acasă la cinci. Stimulat de plăcerea de a o vedea întorcându-se, el a învățat să citească ceasul.

Mai târziu în viață, când a mers la școală, se purta ca o fată. Nu participa la sporturi sau jocuri de băieți, iar ceilalți râdeau de el. Într-o zi, au montat o piesă de teatru, iar acest băiat, cum ne putem imagina, a primit un rol de fată. A jucat atât de bine, încât mulți spectatori au crezut că este într-adevăr o fată. Astfel, băiatul a ajuns să creadă că nu putea să fie

apreciat prea mult ca bărbat, dar putea, în schimb, să fie foarte apreciat ca femeie. Aceasta a fost geneza tulburărilor lui sexuale de mai târziu.

# Visele

## Viața viselor

Pentru psihologia individuală, conștientul și inconștientul formează o singură entitate, așa cum am explicat deja în multe contexte. În ultimele două capitole am interpretat elementele conștientului – amintiri, atitudini și mișcări fizice – în termenii unui tot, unui întreg individual. Vom aplica acum aceeași metodă de interpretare și vieții noastre inconștiente sau semiconștiente – viața viselor noastre. Justificarea acestei metode este aceea că viața noastră onirică este o parte a întregului, în aceeași măsură ca și viața noastră vigیلă. Adepții altor școli de psihologie încearcă în mod constant să găsească noi abordări ale viselor, dar înțelegerea noastră în ceea ce privește visele s-a dezvoltat urmând aceeași direcție ca și înțelegerea tuturor părților integrante ale psihicului.

Așa cum am văzut că viața noastră vigیلă este dominată de scopul de superioritate, visele sunt și ele determinate de scopurile noastre individuale. Un vis este întotdeauna o parte componentă a stilului de viață și găsim mereu prototipul implicat. De fapt, doar atunci când vezi cum este conectat prototipul cu un anumit vis poți fi sigur că ai înțeles visul. De asemenea, dacă îi cunoști bine pe oameni, aproape poți ghici natura viselor lor.

Să presupunem, de exemplu, că omenirea ca întreg nu este foarte curajoasă. Din acest fapt general putem presupune că un mare număr de vise vor fi vise de frică, pericol sau anxietate. Și astfel, dacă știm pe cineva și vedem că scopul lui este să fugă de necesitatea de a rezolva problemele vieții, putem ghici că deseori el visează cum cade. Acest vis este pentru el un avertisment: „Nu merge mai departe – vei fi învins.“ El își exprimă viziunea asupra viitorului astfel – prin cădere. La un moment dat din viața lor, cei mai mulți oameni au vise similare de cădere.

Un caz caracteristic este cel al unui student în apropierea unui examen – un student despre care știm că nu este prea hotărât. Putem ghici ce se va întâmpla cu el. Își face griji toată ziua dinaintea examenului, nu se poate concentra și, într-un final, își spune: „Timpul este prea scurt.“ Vrea

să amâne examenul. Visul lui va fi unul de cădere. Iar acesta exprimă stilul lui de viață.

Să luăm altă studentă, care progresează mult în studiul ei, este curajoasă și nu folosește niciodată subterfugii. Putem să îi ghicim și ei visele. Înainte de un examen, ea va visa că va urca un munte înalt, va fi încântată de priveliștea de pe munte, apoi se va trezi. Aceasta este expresia direcției vieții ei și putem vedea cum reflectă scopul ei de împlinire.

Apoi există oameni care își limitează propriul potențial – oameni care pot acționa numai până la un anumit punct. Astfel de oameni visează limite și faptul că sunt incapabili să scape de alți oameni sau de dificultăți. Au deseori vise în care sunt fugăriți și vânați.

Înainte de a continua să discutăm despre scopul viselor, este poate bine să remarcăm că psihologul nu este niciodată descurajat dacă cineva îi spune: „Nu pot să îți povestesc niciun vis pentru că nu mi le amintesc niciodată. Dar voi crea niște vise.“ Psihologul știe că imaginația oamenilor nu poate să creeze altceva decât ceea ce comandă stilul de viață. Visele lor create sunt la fel de bune ca și visele autentice, amintite, deoarece imaginația și fantezia lor vor fi tot o expresie a stilului lor de viață.

Fantezia nu trebuie să reflecte literal acțiunile reale ale oamenilor pentru a fi o expresie a stilului lor de viață. Găsim, de exemplu, un tip de persoană care trăiește mai mult în imaginație, decât în realitate. Aceste persoane sunt foarte fricoase în timpul zilei, dar foarte curajoase în vise. Dar vom găsi mereu ceva care ne va indica faptul că ele nu vor să termine nicio activitate reală. Astfel de manifestări vor fi foarte evidente chiar și în visele lor cele mai curajoase.

## Scopul viselor

Obiectivul unui vis va fi întotdeauna acela de a pava drumul spre scopul de superioritate – spre scopul particular de superioritate al individului. Toate trăsăturile caracteristice, acțiunile și visele unei persoane sunt instrumente care o ajută să își găsească scopul dominant – indiferent dacă acela este de a fi centrul atenției, de a domina sau de a evada.

Scopul unui vis nu este nici logic, nici cu adevărat exprimat prin intermediul lui. Un vis există pentru a crea un anumit sentiment, o anumită dispoziție sau emoție, și este imposibil să îi deslușești pe deplin toate zonele obscure. Dar astfel el diferă de viața vigală și de activitățile acesteia doar în dimensiune, nu în caracter. Am văzut că răspunsurile pe care psihicul le dă problemelor vieții sunt în funcție de schema de viață a

individului: ele nu intră într-o schemă logică prestabilită, deși scopul nostru este să le introducem din ce în ce mai mult într-o astfel de schemă, pentru îmbunătățirea comunicării sociale. Odată ce am conectat-o ferm cu viața vigیلă, viața onirică își pierde misterul. Devine încă o expresie a aceleiași atitudini și a aceluiași amestec de fapte și emoții din viața vigیلă.

Din punct de vedere istoric, visele au părut mereu foarte misterioase, mulți oameni oferindu-le o interpretare profetică. Visele au fost deseori privite ca profeții ale unor evenimente viitoare, iar aici există o jumătate de adevăr. Este adevărat că visele sunt punți de legătură între problemele cu care se confruntă visătorii și scopul pe care aceștia doresc să îl atingă. În acest mod, visele se adevăresc deseori, deoarece visătorii, în ceea ce îi privește, se vor antrena în timpul visului și vor fi astfel pregătiți pentru ca acesta să devină realitate.

Similar, în vise se dezvoltă aceași interconectare ca și în viața vigیلă. Dacă oamenii sunt receptivi și inteligenți, ei pot prevedea viitorul fie că își analizează viața vigیلă, fie viața onirică. Ceea ce fac ei este diagnoză. De exemplu, dacă cineva visează că o cunoștință a murit și persoana chiar moare, acest fapt nu poate fi mai mult decât ceea ce ar putea prevedea doctorul sau o rudă apropiată. Visătorul nu face decât să se gândească la asta în somn, mai curând decât în viața vigیلă.

Considerarea viselor ca profeții, tocmai pentru că acestea conțin un anumit adevăr parțial, este o superstiție. Aceasta este în general susținută de oameni care sunt superstițioși prin natură sau promovată de cei care își dau importanță lăsând impresia că au puteri speciale.

Pentru a desființa superstiția profeției și misterul care înconjoară visele, trebuie să explicăm de ce cei mai mulți oameni nu își înțeleg propriile vise. Explicația poate fi găsită în faptul că puțini oameni se cunosc, chiar și în viața vigیلă. Puțini oameni au puterea autoanalizei reflexive, care le permite să vadă încotro se îndreaptă, iar analiza viselor este, așa cum am spus, o poveste mai complicată și mai obscură decât analiza comportamentului vigیل. Astfel, nu este de mirare că analiza viselor trebuie să fie dincolo de domeniul de înțelegere al celor mai mulți oameni – și nu este de mirare nici că, ignorând mecanismele implicate, aceștia se adresează unor șarlatani.

## Logica visului

Ne va ajuta să înțelegem logica visului dacă îl vom compara nu direct cu viața vigیلă, ci cu tipul de fenomene descrise în capitolele

anterioare ca fiind manifestarea logicii particulare. Cititorul își va aminti cum am descris atitudinile infractorilor, copiilor-problemă și nevroticilor – aceștia creează un anumit sentiment, o anumită atmosferă sau dispoziție pentru a se convinge pe ei înșiși de un anumit fapt. Astfel, criminalii se pot justifica spunând: „Viața nu-i servește la nimic acestui om; așa că trebuie să îl ucidem“. Accentuând în minte imaginea că victima lor este nedorită, ei creează un anumit sentiment care îi pregătește pentru crimă.

Astfel de oameni pot gândi și că nu-știu-cine are o mașină frumoasă și ei nu. Ei pun atâta preț pe aceste lucruri, încât devin invidioși. Scopul lor de superioritate devine acela de a avea o mașină frumoasă, și astfel ei vor experimenta vise care creează o anumită emoție care să ducă la îndeplinirea aceluși scop. Vedem acest lucru ilustrat în vise bine-cunoscute. Sunt, de exemplu, visele lui Iosif din Biblie. El a visat că toți ceilalți s-au plecat în fața lui. Putem vedea cum visul s-a potrivit cu episodul hainei multicolore – și cu vânzarea lui Iosif de către frații săi.

Un alt vis bine-cunoscut este acela al poetului grec Simonides, care fusese invitat să meargă în Asia Mică pentru a ține niște prelegeri. El ezita și amâna mereu călătoria, în ciuda faptului că vasul era în port și îl aștepta. Prietenii au încercat să îl facă să plece, dar fără succes. Apoi, el a avut un vis. A visat că un om care murise, al cărui corp îl găsisese el și pe care îl înmormântase, i-a apărut și i-a zis: „Pentru că te-ai îngrijit de înmormântarea mea, te avertizez acum să nu te duci în Asia Mică.“

Simonides a spus: „Nu mă duc“, iar vasul cu care trebuia să plece s-a scufundat cu toată încărcătura. A crezut că visul îl salvase. Dar el era deja înclinat să nu meargă înainte de a avea visul. Prin vis a creat pur și simplu un anumit sentiment sau o emoție pentru a susține concluzia la care ajunsese, deși nu își înțelegea propriul vis.

Este clar că poți crea o fantasmă în scopul autoamăgirii, care obține sentimentul sau emoția dorite. Adesea, din tot visul nu îți amintești decât acest sentiment. Analizând visul lui Simonides, ajungem la o altă concluzie. Care ar trebui să fie procedura în interpretarea viselor? În primul rând, trebuie să păstrăm în minte faptul că visul este o parte din forța creatoare a unei persoane. Simonides, visând, și-a folosit imaginația și a construit o poveste. A ales incidentul cu omul mort. De ce a trebuit ca acest poet să aleagă incidentul cu omul mort din toate celelalte experiențe ale lui? Evident, pentru că la acel moment era foarte preocupat de ideile despre moarte, deoarece era îngrozit la gândul de a călători pe mare. În acele zile, călătoriile pe mare prezentau un pericol real, și astfel el ezita. Este un semn că, probabil, lui nu îi era frică doar de rău de mare, ci și de faptul că vasul s-ar putea scufunda. Ca rezultat al gândurilor despre

moarte, visul lui a selectat un episod cu un om care a murit.

Dacă privim visele în acest fel, sarcina interpretării nu este prea dificilă. Trebuie să ne amintim că alegerea imaginilor, amintirilor și fanteziilor reprezintă o indicație a direcției în care se deplasează mintea. Ele indică tendința visătorului și, în ultimă instanță, putem vedea și scopul spre care năzuiește.

Să privim, de exemplu, visul unui bărbat căsătorit. Acesta nu era mulțumit cu viața lui de familie. Avea doi copii, dar fusese mereu îngrijorat în ceea ce îi privește, gândindu-se că soția lui nu avea suficientă grijă de ei și era prea interesată de alte lucruri. Își critica mereu soția și încerca să o transforme. Într-o noapte, a visat că avea un al treilea copil care s-a pierdut și pe care nu l-a mai găsit. În vis, îi reproșa soției că nu avusese grijă de copil.

Realizăm că avea în minte gândul că unul dintre cei doi copii ar putea să se piardă, dar nu fusese destul de curajos pentru a-l face pe unul dintre ei victima visului său. Astfel, a inventat un al treilea copil și l-a făcut pe acesta să se piardă.

Un alt lucru care trebuie observat este că bărbatul își iubea copiii și nu dorea să îi piardă. De asemenea, simțea că soția lui era copleșită cu doi copii și nu ar fi putut să aibă grijă de trei, și astfel, cel de-al treilea copil ar fi pierit. În acest fel, găsim un alt aspect al visului care, în momentul interpretării, spune: „Ar trebui să am un al treilea copil sau nu?”

Rezultatul real al visului a fost că el își crease un sentiment negativ împotriva soției. Niciun copil nu se pierduse în realitate, dar el s-a trezit dimineață criticând-o și fiind pornit împotriva ei. Oamenii se scoală frecvent dimineața certăreți și critici, ca rezultat al unei emoții create de visul din cursul nopții. Este la fel ca o stare de intoxicare și similar cu ceea ce găsim în depresie, atunci când pacienții se intoxică pe ei înșiși cu idei despre înfrângere, moarte și pierdere a tot și toate.

Putem vedea, de asemenea, cum acest bărbat selecta situații în care era sigur de superioritatea sa, cum era, de exemplu, sentimentul: „Eu sunt atent cu copiii, dar soția mea nu este, și de aceea unul s-a pierdut.” Astfel, visul îi dezvăluie tendința de a domina.

## Metode de interpretare

Interpretarea modernă a viselor datează din prima parte a secolului al XX-lea. Visele au fost considerate inițial de către Freud drept împlinirea dorințelor sexuale infantile. Eu nu pot fi de acord cu aceasta, cu atât mai

mult cu cât, dacă visele sunt o astfel de împlinire, atunci orice poate fi privit drept o împlinire. Orice idee se comportă în acest fel – mergând din adâncurile inconștientului până în conștient. De aceea, formula împlinirii sexuale nu explică nimic în particular.

Mai târziu, Freud a sugerat că este implicată dorința de moarte. Dar, cu siguranță, ultimul nostru exemplu nu ar putea fi explicat foarte bine în acești termeni, deoarece nu putem spune că tatăl își dorea ca unul dintre copii să se piardă și să moară sau să moară el însuși.

Adevărul este că nu există o formulă specială care să explice toate visele, cu excepția principiilor generale pe care le-am discutat, unitatea vieții mentale și caracterul emoțional special al vieții onirice. Acest caracter și autoamăgirea care îl însoțește reprezintă o temă cu multe variațiuni. El se exprimă și într-o preocupare pentru comparații și metafore. Utilizarea comparațiilor este una dintre cele mai bune metode de a te amăgi pe tine și pe alții, deoarece oamenii care le folosesc nu sunt siguri că îi pot convinge pe ceilalți cu fapte și cu argumente logice. Ei doresc mereu să îi influențeze prin comparații inutile și forțate.

Poeții folosesc astfel de instrumente pentru a amăgi, dar într-un mod plăcut, și nouă ne place să ne delectăm cu metaforele și comparațiile lor poetice. Totuși, putem fi siguri că acestea sunt menite să ne influențeze mai mult decât am fi fost influențați de cuvintele simple. Dacă Homer, de exemplu, vorbește despre o armată de soldați greci care aleargă pe câmpul de bătaie ca niște lei, metafora nu ne va induce în eroare dacă vom gândi clar, dar ne va intoxica cu siguranță dacă ne va transpune în dispoziția poetică. Autorul ne face să credem într-o putere minunată, dar nu ar putea face asta dacă ar descrie doar hainele purtate de soldați, armele lor și așa mai departe.

Găsim același lucru în cazul oamenilor care au dificultăți atunci când explică ceva: dacă văd că nu te pot convinge, vor folosi comparații. Această folosire a metaforelor și comparațiilor, cum am spus, este autoamăgitoare și acesta este motivul pentru care apare atât de predominant în vise, în alegerea imaginilor simbolice. Este o modalitate artistică de a ne intoxica.

## Visători și nevisători

Faptul că visele sunt toxice din punct de vedere emoțional oferă, destul de curios, o metodă de *prevenire* a viselor. Dacă oamenii înțeleg ceea ce au visat și realizează că doar s-au intoxicat singuri, ei se vor opri



din visat. Visul nu va mai avea niciun scop pentru ei. Cel puțin, acesta este cazul meu; am încetat să visez imediat ce am realizat care este semnificația visării.

Această realizare, pentru a fi funcțională, trebuie să fie o conversie emoțională completă. Acest lucru mi-a fost dezvăluit, în cazul meu, de ultimul vis avut. Visul a avut loc în timpul Primului Război Mondial. În legătură cu îndatoririle mele, făceam un mare efort să împiedic trimiterea unui om pe front. În vis, mi-a venit ideea că omorâsem pe cineva, dar nu știam pe cine. Am ajuns într-o stare neplăcută, gândindu-mă: „Pe cine am omorât?” Adevărul este că mă intoxicasem pur și simplu cu ideea de a face toate eforturile posibile pentru a pune soldatul la loc sigur. Emoția visului era menită să mă conducă spre această idee, dar când am înțeles subterfugiul visului, am renunțat cu totul să mai visez, din moment ce nu am mai vrut să mă amănesc pentru a face lucrurile pe care, din motive logice, trebuia fie să le fac, fie să le abandonez.

Acesta ar putea fi un răspuns la întrebarea pusă frecvent: „De ce unii oameni nu visează niciodată?” Aceștia sunt oameni care nu vor să se amăgească. Sunt preocupați de acțiune și de logică și doresc să se confrunte cu problemele. Oamenii de acest fel, dacă visează, deseori își uită visele foarte repede, atât de repede încât li se pare că nu au visat deloc.

Există o teorie conform căreia visăm mereu, dar uităm majoritatea viselor. Dacă am accepta o astfel de teorie, aceasta ar pune într-o lumină diferită faptul că unii dintre noi nu visează niciodată: am deveni oameni care își uită mereu visele. Eu nu accept această teorie. Mai curând cred că sunt oameni care nu visează deloc și că, de asemenea, există oameni care uneori își uită visele. În acest caz, teoria este greu de negat, dar poate greutatea dovezilor va convinge autorii teoriei.

De ce avem uneori același vis care se repetă? Acesta este un fapt curios, pentru care nu poate fi dată nicio explicație clară. Totuși, în aceste vise repetate putem găsi deseori stilul de viață exprimat cu cea mai mare claritate. Un astfel de vis reiterat ne oferă o indicație clară și inconfundabilă despre scopul individual de superioritate. În cazul viselor lungi, extinse, trebuie să credem că visătorii nu sunt gata și caută încă modalitatea prin care să își rezolve problema și să își îndeplinească scopul. Din acest motiv, visele care pot fi înțelese cel mai bine sunt visele scurte. Uneori, visele constau doar într-o imagine sau câteva cuvinte, iar acest lucru ne arată că visătorii încearcă cu adevărat să găsească o modalitate ușoară de a se amăgi singuri.

# Vis și hipnotism

Putem încheia discuția noastră cu o problemă despre somn. Foarte mulți oameni își pun întrebări inutile despre somn. Ei își închipuie că somnul este exact contrariul stării de veghe și că este înrudit cu moartea. Dar astfel de păreri sunt eronate. Somnul nu este opusul stării de veghe, ci, mai curând, un nivel al stării de veghe. Nu suntem deconectați de la viață în timpul somnului. Dimpotrivă, gândim și auzim în somn și, în general, în somn sunt exprimate aceleași tendințe ca și în starea de veghe. Astfel, există mame care nu pot fi trezite de zgomotele străzii, dar, când copiii scot cel mai mic sunet, sar imediat din pat. Vedem din aceasta cum interesul lor este mereu treaz. De asemenea, din faptul că nu cădem din pat, realizăm că în timpul somnului conștientizăm limitele.

Întreaga personalitate a unui individ este exprimată atât în starea de veghe, cât și în somn. Acest lucru explică fenomenul hipnotismului. Ceea ce șarlatanii au prezentat ca fiind o putere magică nu este, în cele mai multe cazuri, nimic mai mult decât un fel de somn. Dar este un fel de somn în timpul căruia oamenii vor să asculte de altul și știu că hipnotizatorul vrea să îi adoarmă. O formă simplă a aceluiași lucru este atunci când părinții spun: „Gata... acum du-te la culcare!“, iar copiii ascultă. Ușurința cu care indivizii pot fi hipnotizați este direct proporțională cu supușenia lor.

În hipnotism, avem oportunitatea să îi punem pe oameni să își imagineze scene, idei sau amintiri care ar putea fi blocate de inhibițiile lor din starea de veghe. Singura cerință este supunerea. Prin această metodă putem deseori să descoperim amintiri timpurii care fuseseră uitate anterior.

Ca metodă de tratament, hipnotismul are oricum pericolele lui. Eu nu agreez hipnotismul și îl folosesc doar când un pacient nu răspunde la nicio altă metodă. Oamenii hipnotizați pot fi destul de răzbunători. La început, ei par să își depășească dificultățile, dar nu pot să își schimbe efectiv stilul de viață. Hipnotismul este ca un drog sau ca un ajutor de tip mecanic: adevărata natură a individului nu a fost atinsă. Ceea ce avem noi de făcut este să le oferim oamenilor curaj, încredere în sine și o mai bună înțelegere a greșelilor lor, dacă dorim într-adevăr să-i ajutăm. Hipnotismul nu face asta și nu ar trebui folosit decât în cazuri foarte rare.

# Copiii-problemă

## Principiile educației

Cum ar trebui să ne educăm copiii? Aceasta este probabil cea mai importantă întrebare în viața noastră socială actuală, o problemă la care psihologia individuală poate avea o contribuție importantă. Educația, fie că are loc acasă, fie la școală, este o încercare de a evidenția și a direcționa personalitățile indivizilor. Știința psihologiei reprezintă astfel baza necesară pentru o tehnică educațională corectă; putem considera orice educație ca fiind o ramură a acelei vaste arte psihologice de a trăi.

Să începem cu anumite preliminarii. Cel mai general principiu al educației este acela că ea trebuie să corespundă vieții căreia indivizii sunt chemați ulterior să îi facă față. Aceasta înseamnă că trebuie să corespundă idealurilor națiunii. Dacă nu educăm copiii în spiritul idealurilor societății, este probabil ca acești copii să întâlnească mai târziu dificultăți în viață. Este posibil ca ei să nu se integreze ca membri ai societății.

Idealurile unei națiuni se pot schimba – se pot schimba brusc, așa cum se întâmplă după o revoluție, sau treptat, în procesul evoluției. Dar aceasta înseamnă pur și simplu că educatorul trebuie să aibă mereu prezent în minte un ideal foarte vast. Trebuie să fie un ideal care să își aibă mereu locul lui și care va învăța fiecare individ să se adapteze corespunzător tuturor situațiilor, pe măsură ce acestea se schimbă.

Legătura dintre educație și idealurile sociale este influențată de legătura acestora cu regulile de guvernare și, astfel, este în interesul guvernului ca idealurile naționale să fie reflectate de sistemul școlar; guvernul nu poate ajunge direct la părinți sau familie, dar monitorizează ceea ce se întâmplă în școli.

De-a lungul istoriei, școlile au reflectat la momente diferite idealuri diferite. În Europa, școlile au fost înființate pentru familiile aristocrate și erau aristocrate în spirit. Mai târziu, școlile au fost preluate de Biserică, și doar preoții erau profesori. Apoi, cererea națiunii pentru mai multă cunoaștere a început să crească; au fost educați mai mulți copii și a fost nevoie de un număr mai mare de profesori decât cel pe care putea

să îl furnizeze Biserica. Astfel au intrat în profesie și alții, în afara preoților și clericilor.

Până în timpurile moderne, profesorii erau rareori exclusiv profesori, ci mai aveau și o altă meserie, cum ar fi cizmăria, croitoria și așa mai departe. Mulți dintre ei știau să predea doar folosind nuiaua. Școlile lor nu erau acel loc în care să poată fi rezolvate problemele psihologice ale copiilor.

Spiritul modern în educație a apărut în Europa pe vremea lui Johann Heinrich Pestalozzi. Acesta a fost un reformator elvețian al educației și primul profesor care a promovat alte metode decât nuiaua și pedeapsa. El a acordat o mare importanță aplicării metodelor adecvate în școli. Cu metoda potrivită, fiecare copil – dacă nu are dificultăți de învățare – poate învăța să citească, să scrie, să cânte și să socotească. Nu putem spune că am descoperit deja cele mai bune metode; acestea sunt într-un proces permanent de dezvoltare. Așa cum este corect, căutăm mereu metode noi, mai bune.

În trecut, în Europa doar aristocrații erau influenți, iar cerere exista doar pentru funcționari, pe de o parte, și muncitori, pe de alta. Cei care trebuiau să fie pregătiți pentru poziții mai înalte mergeau la școală; ceilalți nu aveau deloc educație. Sistemul educațional reflecta idealurile timpului. Astăzi, sistemul de învățământ răspunde unui set diferit de idealuri naționale. Nu mai avem școli în care copiii trebuie să stea liniștiți, cu mâinile la spate și să nu miște. Acum avem școli în care copiii și profesorii sunt prieteni. Copiii nu mai sunt obligați de către autoritate doar să asculte, ci sunt încurajați să se dezvolte mai independent și să gândească pentru ei înșiși.

Legătura dintre sistemul de învățământ și idealurile naționale și sociale este organică – datorită originii și organizării acestuia, așa cum am văzut –, iar, din punct de vedere psihologic, oferă școlii, în calitate de organizație educațională, un mare avantaj. Scopul principal al educației este adaptarea socială. Școala poate ghida fluxul de sociabilitate din fiecare copil mai ușor decât familia, deoarece este mai aproape de nevoile națiunii și mai puțin susceptibilă la cererile și criticile copiilor. Ea nu răsfășă copiii și, în general, are o atitudine mult mai detașată.

Pe de altă parte, familia nu este întotdeauna pătrunsă de idealurile sociale. Prea des domină aici ideile tradiționale despre disciplină sau un materialism pur. Doar atunci când părinții sunt ei înșiși bine integrați social și înțeleg că scopul educației trebuie să fie unul social pot fi făcute progrese. Oriunde părinții știu și înțeleg aceste lucruri vom găsi copii bine pregătiți pentru școală, tot așa cum în școală ei sunt pregătiți corespunzător

locului lor special în viață. Aceasta ar trebui să fie dezvoltarea ideală a copilului acasă și la școală, cu școala situată la mijloc de drum, între familie și națiune.

## **Să înțelegem părinții și copiii**

În capitolele anterioare am reținut că stilul de viață al unui copil se stabilește la vârsta de patru sau cinci ani și nu poate fi schimbat direct. Aceasta indică modalitatea în care trebuie să progreseze școala. Ea nu trebuie să critice sau să pedepsească, ci să încerce să modeleze, să educe și să dezvolte interesul social al copiilor. Școala modernă nu poate funcționa după principiul supunerii și pedepsei, ci mai curând după ideea de a încerca să înțeleagă și să rezolve problemele personale ale copiilor.

Pe de altă parte, de vreme ce părinții și copiii sunt atât de strâns uniți în familie, este deseori dificil pentru părinți să își educe copiii pentru societate. Ei preferă să îi educe pentru propriile aspirații și astfel creează o tendință care produce conflicte în viața ulterioară a copiilor. Astfel de copii sunt obligați să înfrunte mari dificultăți și se confruntă deja cu probleme în momentul intrării la școală.

Pentru a remedia această situație, este necesară educarea părinților. Deseori, acest lucru nu este ușor, deoarece nu avem acces direct la membrii mai în vârstă ai familiei, așa cum avem la copii. Și chiar dacă ajungem la părinți, aflăm că nu sunt prea interesați de idealurile societății. Sunt atât de preocupați de propriile probleme, încât nu vor să înțeleagă.

Neputând să facem prea mult cu părinții, trebuie să ne mulțumim pur și simplu să împrăștiem mai multă înțelegere, pe cât de bine suntem în stare. Cel mai bun punct de atac este în școli, în primul rând datorită numărului mare de copii adunați acolo; apoi, deoarece erorile stilului de viață apar mai clar acolo decât în familie; și, în al treilea rând, pentru că profesorii sunt antrenați să înțeleagă problemele copiilor.

## **Complexul de superioritate la copiii-problemă**

Copiii „normali“, dacă există o asemenea categorie, nu ne privesc. Dacă vedem copii complet dezvoltați și bine adaptați social, cel mai bun lucru este să nu stăm în calea lor. Astfel de copii pot fi condiționați să caute un scop util în care să își dezvolte simțul superiorității. Sentimentul lor de superioritate, tocmai pentru că este de partea utilă a vieții, nu este un

complex de superioritate.

Pe de altă parte, copiii-problemă, nevroticii, delincvenții și așa mai departe exprimă un complex de superioritate drept compensare pentru sentimentele lor de inferioritate. Aceste sentimente de inferioritate, așa cum am văzut, există la toate ființele umane, dar ele devin complex doar când ajung să descurajeze oamenii, până în punctul de a-i orienta către un comportament distructiv sau inutil.

Toate aceste probleme de inferioritate și superioritate își au rădăcinile în viața de familie dinaintea intrării copiilor la școală. În această perioadă, ei și-au construit stilul de viață pe care noi l-am desemnat drept prototip, în contrast cu stilul de viață adult. Acest prototip este fructul necopt care, ca toate fructele necoapte, dacă are viermi, cu cât se dezvoltă și se coace mai tare, cu atât mai mare crește viermele.

După cum am văzut, dificultatea se dezvoltă deseori pornind de la probleme fizice sau de la o inferioritate organică. Nu inferioritatea organică este cea care cauzează problema, ci inadaptarea socială pe care o poartă cu ea. Aici se află oportunitatea educațională, căci noi putem învăța oamenii să se adapteze social, problemele fizice devenind astfel atuuri. Deoarece, așa cum am văzut, o problemă fizică trezește un interes foarte accentuat, dezvoltat prin antrenament, care poate conduce întreaga viață a individului, iar, în situația în care acest interes merge într-o direcție utilă, poate fi ceva foarte avantajos.

Toate acestea depind de felul în care dificultățile fizice se pot integra în eforturile de adaptare socială. Astfel, în cazul copiilor care sunt interesați doar să vadă sau doar să audă, depinde de profesor să le dezvolte interesul pentru folosirea tuturor simțurilor. Altminteri, ei vor fi dezavantajați în fața altor copii.

În afara copiilor cu organe imperfecte, o altă problemă este reprezentată de marele număr de copii răsfățați care vin la școală. În felul în care sunt organizate școlile, este imposibil ca un singur copil să rămână mereu în centrul atenției. Ocazional, câte un profesor poate fi atât de bun și blând, încât să favorizeze anumiți copii, dar, cum acești copii se mută din clasă în clasă, ajung să decadă la un moment dat din poziția lor privilegiată. Mai târziu în viață este chiar și mai rău, deoarece nu este considerat întotdeauna potrivit ca o persoană să fie în centrul atenției fără a face ceva pentru a merita aceasta.

Toți acești copii-problemă au anumite trăsături caracteristice definite. Ei nu sunt bine înzestrați pentru a face față problemelor vieții; sunt foarte ambițioși și doresc să aibă succes pe plan individual, nu în folosul societății. În plus, ei sunt mereu certăreți și se află la cuțite cu

ceilalți. De obicei sunt lași, din moment ce nu sunt interesați de nicio problemă de viață.

## **Unele trăsături ale copiilor-problemă**

O altă trăsătură descoperită deseori la astfel de copii este că ei se manifestă precaut și permanent ezitant. Ei amână rezolvarea problemelor pe care le ridică viața sau se opresc de tot de fiecare dată când se confruntă cu probleme, abordându-le tangențial și neterminând vreodată ceva.

Aceste trăsături caracteristice ies mai clar la lumină la școală decât în familie. Școala este ca un experiment sau un test acid, deoarece acolo devine evident dacă un copil este integrat în societate și adaptat problemelor ei. Un parcurs eronat deseori trece neobservat acasă, dar devine foarte repede evident la școală.

Atât copiii răsfățați, cât și copiii cu probleme fizice vor mereu să „excludă” dificultățile vieții din cauza puternicului lor complex de inferioritate, care le răpește forța de a lupta. Totuși, le putem controla dificultățile la școală și astfel îi putem face apti să rezolve problemele. Astfel, școala devine un loc în care noi educăm cu adevărat și nu doar dăm indicații.

Vedem atunci că, fie că profesorilor sau autorităților le place sau nu, trebuie dezvoltată o înțelegere a tuturor acestor probleme și a celor mai bune metode de a le rezolva, ca parte a curriculum-ului școlar.

## **Copiii supradotați**

În afara acestor copii-problemă, există și copiii despre care se crede că sunt copii-minune – copiii supradotați. Uneori, deoarece în anumite domenii sunt mult mai avansați decât alții, este ușor pentru ei să pară că strălucesc și în altele. Sunt sensibili, ambițioși, rareori plăcuți de ceilalți copii. Copiii par că simt imediat dacă unul dintre ei este bine adaptat social sau nu. Astfel de copii-minune sunt admirați, dar nu sunt foarte bine văzuți.

Mulți astfel de copii supradotați trec în mod satisfăcător prin școală. Dar când intră în viața socială, ei nu au un plan de viață adecvat. Dificultățile lor apar atunci când abordează cele trei mari probleme ale vieții – societate, loc de muncă și relații. Devine evident ce s-a întâmplat în anii formării prototipului lor și vedem efectele inadecvării lor în familie.

Acolo ei s-au aflat în permanență în situații favorabile, care nu au scos în evidență erorile din stilul lor de viață. Dar în momentul în care li s-a ivit în cale o situație nouă, erorile au reapărut.

Soluția pe care o oferă psihologia individuală problemelor copiilor-minune este aceeași ca și în cazul altor copii-problemă. Psihologul individual spune: „Oricine poate îndeplini orice.” Aceasta este o maximă democrată care înlătură presiunea aplicată acestor copii, care sunt mereu împovărați cu așteptări, sunt întotdeauna împinși înainte și devin prea interesați de ei înșiși. Oamenii care adoptă această maximă pot avea copii strălucitori, care să nu devină aroganți sau prea ambițioși. Ei înțeleg că ceea ce au realizat a fost rezultatul exersării și norocului. Dacă exersarea continuă, ei pot realiza mai mult. Dar și alți copii, care sunt mai puțin favorizați și nu sunt atât de bine antrenați și educați, pot realiza lucruri bune dacă profesorii îi încurajează.

## Cum să încurajezi copiii

Acești copii își pot pierde curajul și de aceea trebuie protejați împotriva sentimentului lor marcat de inferioritate, un sentiment pe care niciunul dintre noi nu îl poate suporta pe termen lung. Putem înțelege faptul că sunt depășiți din cauza dificultăților de la școală și că se poartă urât sau chiar că nu merg deloc la școală. Astfel de copii cred că nu există nicio speranță pentru ei la școală și, dacă acest lucru ar fi adevărat, ar trebui să fim de acord că ei acționează consecvent și rațional. Dar psihologii individuali nu acceptă să considere cazul lor ca fiind fără speranță; ei cred că fiecare poate îndeplini o muncă utilă. Există mereu erori, dar acestea pot fi corectate și copilul poate merge mai departe.

Totuși deseori situația nu este bine gestionată. Chiar în momentul în care copilul este copleșit de noi dificultăți la școală, mama adoptă o atitudine anxioasă, de supraveghere. Orice evaluare proastă, critici sau admonestări pe care copilul le primește la școală sunt amplificate de repercusiunile de acasă. Foarte des, copiii care erau bine-crescuți acasă, pentru că au fost răsfățați, sunt prost-crescuți la școală deoarece, în momentul în care ei pierd contactul cu familia și nu mai sunt în centrul atenției, își face apariția complexul de inferioritate latent. Atunci mamele care răsfășă prea mult vor fi urâte de acești copii, pentru că se simt dezamăgiți. Mama nu mai apare în aceeași lumină ca înainte. Tot răsfățul ei trecut este uitat în anxietatea noii situații.

Deseori găsim copii agresivi acasă, care sunt liniștiți, calmi, chiar



inhibați la școală. Uneori, mamele lor vin la școală și spun: „Acest copil îmi răpește tot timpul și atenția. Este într-o luptă permanentă.“

Profesorul răspunde: „Este foarte liniștit toată ziua la școală, nici nu se mișcă.“ Acesta este pur și simplu reversul fostei situații; copilul primește atenție la școală și de aceea este liniștit și nepretențios. Acasă nu este centrul atenției, așa că se luptă.

Acesta este, de exemplu, cazul unei fete de opt ani care era foarte iubită de colegi, și era liderul clasei. Tatăl ei a venit la doctor spunând: „Acest copil este foarte sadic – un adevărat tiran. Nu mai putem suporta.“ Care era motivul? Ea era primul copil într-o familie slabă. Doar o familie slabă putea fi intimidată astfel de un copil. Când i s-a născut un frate, fetița s-a simțit în pericol și, dorind în continuare să fie în centrul atenției, ca înainte, a început să fie agresivă. La școală era iubită și apreciată și, neavând niciun motiv să lupte, se dezvoltă bine.

Unii copii au dificultăți atât acasă, cât și la școală. Și familia, și școala se plâng, iar rezultatul este că greșelile copilului se înmulțesc. Unii sunt dezordonați în mod cronic și acasă și la școală. Dacă există același comportament în familie și la școală, cauza trebuie căutată în evenimente anterioare. În orice caz, trebuie întotdeauna să luăm în considerare ambele comportamente pentru a putea formula o concluzie despre problemele copiilor. Fiecare parte a vieții lor devine importantă pentru noi, dacă dorim să le înțelegem stilul de viață și direcția în care ei se străduiesc.

Uneori se întâmplă ca unii copii bine adaptați social, atunci când se întâlnesc cu noua situație reprezentată de școală, să pară incapabili să lupte. Acest lucru se întâmplă de regulă atunci când copiii ajung la o școală unde învățătorul și colegii sunt ostili. De exemplu, copiii care nu provin dintr-o clasă socială înstărită, trimiși la o școală aristocratică pot suferi pentru că sunt priviți ca neavând originea „corectă“, iar colegii de clasă par că sunt împotriva lor. Astfel de copii, care se poate să fi fost răzgâiați înainte, sau cel puțin răsfățați, se trezesc brusc într-o atmosferă foarte ostilă; uneori cruzimea copiilor poate fi uimitoare. În multe cazuri, copiii care experimentează acest lucru nu suflă niciun cuvânt despre asta acasă, pentru că le este rușine. Ei suportă în liniște chinul cumplit.

Deseori acești copii, când ajung la vârsta de 16 sau 18 ani – vârsta la care trebuie să se poarte ca adulții și să înfrunte direct problemele vieții –, se blochează, pentru că și-au pierdut curajul și speranța. Astfel, alături de dificultățile sociale au și probleme de relaționare, deoarece nu își pot găsi locul în societate.

Ce facem cu asemenea cazuri? Acești copii nu au debușeu pentru energia lor. Ei sunt separați sau se simt separați de întreaga lume.

Sunt oameni care se rănesc pentru a-i face pe alții să sufere și care pot ajunge să se sinucidă. Pe de altă parte, sunt și oameni care vor să dispară și se izolează, pierzându-și și cele câteva abilități sociale pe care le aveau odată. Ei nu vorbesc cu ceilalți în felul obișnuit, nu se apropie de alți oameni și sunt întotdeauna împotriva întregii lumi. Această stare, atunci când devine acută, o numim schizofrenie. Dacă dorim să ajutăm pe oricare dintre acești oameni, trebuie să găsim o cale să le reconstruim curajul. Sunt cazuri foarte dificile, dar pot fi vindecate.

În măsura în care tratamentul și vindecarea problemelor educaționale ale copiilor depind în primul rând de diagnosticul stilurilor lor de viață, este indicat să revedem aici metodele pe care psihologia individuală le-a dezvoltat pentru acest diagnostic. Diagnosticul stilului de viață este desigur util pentru multe alte domenii din afara educației, dar este esențial în practica educațională.

În afara studiului direct al copiilor în timpul anilor de formare, psihologia individuală folosește metode de chestionare a copiilor asupra amintirilor lor timpurii și asupra planurilor referitoare la ocupația viitoare, le observă postura și mișcările și trage anumite concluzii despre locul copilului în familie. Am mai discutat înainte toate aceste metode, dar este poate necesar să evidențiem din nou poziția copilului în familie, deoarece este strâns legată de dezvoltarea educațională.

## **Ordinea la naștere și dinamica familiei**

Lucrul cel mai important referitor la ordinea copiilor în familie este, așa cum am văzut, faptul că primul copil este pentru o vreme în poziția de copil unic și apoi detronat din această poziție. Astfel, el sau ea se bucură pentru o vreme de o mare putere, pentru ca apoi să o piardă. Psihologia celorlalți copii este fixă și determinată de faptul că ei nu sunt primii copii.

Printre copiii mai mari predomină deseori un punct de vedere conservator. Ei au impresia că cei aflați la putere vor rămâne mereu la putere; faptul că ei și-au pierdut propria putere este doar un accident și au o mare admirație pentru oamenii puternici.

Copiii mai mici sunt într-o situație total diferită. Ei cresc nefiind în centrul atenției și având un antemergător. Ei doresc mereu să recupereze. Nu recunosc sanctitatea autorității, ci cred că aceasta trebuie să treacă în mâinile altcuiva. Simt un impuls de a avansa rapid, ca într-o întrecere. Toate mișcările lor arată faptul că își fixează atenția într-un punct, departe,

pentru a recupera handicapul. Încearcă mereu să schimbe legile științei și naturii și sunt adevărați revoluționari – nu neapărat din punct de vedere politic, ci în viața socială și în atitudinea lor față de ceilalți oameni. Găsim un bun exemplu în povestea biblică a lui Iacob și Esau.

Poziția mezinului în familie este de un interes remarcabil din punct de vedere psihologic. Prin mezin înțelegem desigur acel copil care va fi mereu cel mai mic și nu va avea niciodată frați mai mici. Acești copiii se află într-o poziție avantajoasă, deoarece nu vor fi niciodată detronați. Cel de-al doilea copil poate fi detronat și uneori experimentează aceeași tragedie ca și primul copil, dar acest lucru nu se va întâmpla niciodată în viața mezinului. De aceea, el este situat cel mai favorabil, iar, în circumstanțe egale, acești copii au cea mai bună dezvoltare. Ei seamănă cu al doilea născut prin faptul că sunt foarte energici și încearcă să îi supună pe ceilalți; și ei au antemergători. Dar în general o iau pe o cu totul altă cale decât restul familiei. Dacă familia include câțiva oameni de știință, mezinul va lucra probabil în domeniul artelor sau comerțului. Dacă familia are o afacere, mezinul va deveni poet. Mezinii trebuie să fie întotdeauna diferiți. Căci este mai simplu să activezi în alt domeniu decât să fii nevoit să concurezi în același domeniu; este motivul pentru care mezinii doresc să urmeze o altă direcție decât restul. Acesta este și un semn că le lipsește curajul, deoarece, dacă ar fi fost curajoși, ar fi fost mai dornici de competiție în același domeniu.

Trebuie să notăm faptul că predicțiile noastre asupra caracterului, bazate pe poziția copiilor în familie, sunt doar niște tendințe; nu există nicio certitudine în ceea ce le privește. Și, de fapt, dacă primul născut este strălucitor, nu va fi niciodată învins de al doilea și, prin urmare, nu va suferi nicio tragedie. Astfel de copii sunt bine integrați social, iar mama lor este posibil să le fi încurajat interesul pentru alții, inclusiv pentru noul-născut. Pe de altă parte, dacă primul copil nu poate fi învins, acest lucru îi ridică o și mai mare problemă celui de-al doilea, care poate experimenta dificultăți. Acest al doilea născut își poate deseori pierde curajul și speranța. Știm că, într-o competiție, copiii trebuie să aibă mereu speranța că vor câștiga; dacă această speranță dispare, totul e pierdut.

Acolo unde există mai mulți copii aproape adulți în momentul în care se naște altul, ultimul copil se află într-o situație similară cu aceea a copilului unic. Și copiii unici au tragedia lor, deoarece toată copilăria au fost centrul atenției în familie, iar scopul lor în viață este să fie mereu în centru. Ei nu judecă logic, ci în conformitate cu direcțiile propriului stil de viață.

Și poziția unicului băiat într-o familie de fete este dificilă. Se

presupune, în mod curent, că un astfel de băiat se va purta ca fetele, dar acest punct de vedere este mai curând exagerat. Până la urmă, cei mai mulți dintre noi sunt educați și îngrijiți predominant de către femei. Totuși, există o oarecare dificultate în faptul că întreaga familie, într-un astfel de caz, este organizată pentru și de către femei. Un băiat într-un atare mediu se poate lupta să pară mai bărbat și își exagerează această trăsătură de caracter; sau, dimpotrivă, poate crește efeminat, ca restul casei. Pe scurt, vom afla de obicei că un astfel de băiat este fie blând și moale, fie, dimpotrivă, foarte agresiv. În acest ultim caz, pare că el încearcă mereu să dovedească și să scoată în evidență faptul că este bărbat.

Singura față printre băieți este, de asemenea, într-o situație dificilă. Fie este foarte tăcută și dezvoltă o feminitate puternică, fie dorește să facă tot ce fac băieții și să se poarte ca ei. Este destul de vizibil aici un sentiment de inferioritate, din moment ce ea este singura față într-o situație în care băieții sunt simțiți ca fiind superiori. Complexul de inferioritate rezidă în sentimentul că ea este *doar* fată. În acest cuvânt, „doar“, este esența întregului complex de inferioritate. Vom vedea dezvoltarea unui complex de superioritate compensator atunci când fata încearcă să se îmbrace ca băieții și când, mai târziu în viață, dorește să aibă tipul de relații sexuale pe care crede că le au bărații.

Putem încheia discuția noastră despre poziția și sexul copiilor într-o familie, cu cazul particular în care primul copil este băiat și al doilea este fată. Aici există de obicei o competiție sălbatică între cei doi. Fata este împinsă înainte nu numai pentru că este al doilea născut, ci și pentru că este fată. Ea face un efort mai mare și astfel dă dovadă foarte marcat de trăsăturile celui de-al doilea născut. Este foarte energică și independentă, iar băiatul observă cum ea pare întotdeauna că îl învinge în cursă. Este un fapt cunoscut că fetele se dezvoltă la început, atât fizic, cât și mental, mai repede decât băieții – de exemplu, o fată de 12 ani este mult mai matură decât un băiat de aceeași vârstă. Băiatul vede acest lucru și nu îl poate explica. Drept urmare, se simte inferior și are o dorință de a renunța. El nu progresează și începe să caute modalități de evadare. Uneori, dezvoltă o cale constructivă de evadare, alteori, poate deveni nevrotic, delinvent sau psihotic. Nu se simte suficient de puternic să continue cursa.

Acest tip de situație este unul dificil de rezolvat, chiar și cu atitudinea „oricine poate realiza orice“. Principalul lucru pe care îl putem face este să-i arătăm băiatului că, dacă fata pare să fie cu un pas înainte, este pentru că ea face mai mult efort și că, muncind mai mult, el poate găsi metode mai bune de dezvoltare. Mai putem, de asemenea, să direcționăm fata și băiatul pe cât posibil în domenii necompetitive, astfel încât să

reducem impresia că sunt într-o permanentă competiție.

# Adaptarea socială

## Contextul social

Scopul psihologiei individuale este adaptarea *socială*. Acesta poate părea un paradox, dar, dacă este un paradox, este numai unul verbal. Adevărul este că doar atunci când acordăm atenție vieții psihologice concrete a individului ajungem să realizăm cât de important este elementul social. Individul devine individ doar într-un context social. Alte sisteme de psihologie operează o distincție între ceea ce ele numesc psihologie individuală și psihologia socială, dar pentru noi nu există o astfel de distincție. Discuțiile noastre de până acum au încercat să analizeze stilul de viață individual, dar analiza a fost întotdeauna făcută din punct de vedere social și a avut o aplicație socială.

Acum vom continua analiza, punând un accent mai mare pe problemele adaptării sociale. Principiile care trebuie discutate sunt aceleași, dar, în loc să ne concentrăm atenția asupra diagnosticării stilurilor de viață, vom discuta stilurile de viață în acțiune și metodele de a încuraja acțiunea potrivită.

Analiza problemelor sociale se sprijină direct pe analiza problemelor educaționale, tema capitolului anterior. Școala și grădinița sunt instituții sociale în miniatură și putem studia aici problemele inadecvării sociale într-o formă simplificată.

## Probleme comportamentale

Să luăm problemele comportamentale ale unui băiat de cinci ani. Mama lui a venit la doctor plângându-se că fiul ei nu avea stare, era hiperactiv și îi deranja pe alții. Ea era mereu foarte tensionată în încercarea de a-l controla, iar la sfârșitul zilei era epuizată. Spunea că nu mai poate lupta cu băiatul și dorea să îl interneze undeva pentru tratament, dacă acest lucru era recomandabil.

Din aceste detalii, putem cu ușurință să ne „identificăm” cu băiatul – nu este deloc greu să ne punem în locul lui. Dacă auzim că un băiețel de

cinci ani este hiperactiv, nu avem nicio dificultate să ne imaginăm că el se poartă cam așa: se urcă pe mobile, se murdărește mereu și intră în bucluc. Dacă mama vrea să citească, el se joacă cu luminile; dacă părinții vor să vorbească sau să asculte muzică, el țipă. Are crize temperamentale de furie dacă nu obține ce vrea, și el vrea mereu ceva.

Dacă observăm un astfel de comportament la un băiețel, putem fi siguri că vrea să lupte și că tot ce face este menit să provoace o luptă. Este neobosit zi și noapte, iar tatăl și mama lui sunt mereu obosiți. Băiatul nu este niciodată obosit pentru că, spre deosebire de părinții lui, el nu trebuie să facă nimic împotriva voinței lui. El vrea pur și simplu să nu aibă liniște și să îi țină pe alții ocupați.

Un incident anume ilustrează foarte bine cum acest băiat special luptă să fie în centrul atenției. Într-o zi, a fost luat la un concert la care mama și tatăl cântau la pian și voce. În mijlocul unui cântec, băiatul a strigat: „Bună, tată!“ și a început să alerge prin sală. Ai fi putut lesne prevedea asta, dar mama și tatăl lui nu înțelegeau motivul unui astfel de comportament. Ei îl tratau ca pe un copil normal, în ciuda faptului că el nu se purta normal.

Dintr-un anumit punct de vedere, el era totuși normal: avea un plan de viață inteligent. Ceea ce făcea era făcut cu inteligență, în conformitate cu planul său. Și, dacă vedem planul, putem să ghicim acțiunile rezultate din el. De aici tragem concluzia că băiatul nu este lipsit de inteligență.

Când mama avea musafiri, el îi împingea de pe scaune și dorea mereu să stea pe scaunul pe care tocmai se așeza altcineva. Vedem cum și acest lucru este consecvent cu scopul și cu prototipul lui. Scopul lui este să fie superior și să îi conducă pe ceilalți, și să atragă mereu atenția tatălui și mamei.

Putem trage concluzia că a fost un copil răsfățat și că, dacă ar mai fi fost răsfățat în continuare, nu ar mai fi luptat. Cu alte cuvinte, este un copil care și-a pierdut poziția de favorit.

Cum și-a pierdut-o? Răspunsul este că, probabil, la un moment dat a căpătat un frate sau o soră mai mică. Și astfel, el era doar un băiețel de cinci ani pus într-o situație nouă, detronat și luptând să-și recâștige importanta poziție centrală pe care credea că o pierduse. Din acest motiv își ținea părinții atât de ocupați. Dar mai este încă un motiv. Putem vedea că băiețelul nu fusese pregătit pentru noua situație și că, în viața sa de copil răsfățat, nu dezvoltase niciun sentiment social. Așadar, el nu era bine adaptat social. Era interesat doar de el însuși și se preocupa doar de bunăstarea lui.

Când mama a fost întrebată cum se purta fiul ei cu fratele mai mic, ea a insistat că îl place, dar că, de câte ori se joacă cu el, îl împinge și răstoarnă accidental. Vom fi iertați dacă vom presupune că astfel de acțiuni nu indică o dragoste deosebită.

Pentru a înțelege pe deplin semnificația acestui comportament, trebuie să îl comparăm cu cazurile, deseori întâlnite, de copii agresivi care nu luptă mereu. Copiii sunt prea inteligenți ca să lupte continuu, pentru că ei știu că tatăl și mama vor pune capăt luptei lor. Drept urmare, acești copii se opresc din când în când din luptă și afișează cel mai bun comportament al lor. Dar vechiul impuls reapare, așa cum s-a întâmplat în acest caz când, jucându-se cu fratele mai mic, băiatul l-a răsturnat. Scopul lui în acest joc era, de fapt, să îl răstoarne pe cel mic.

Să vedem acum care este comportamentul băiatului față de mamă. Dacă ea încearcă să îi dea o palmă, el fie râde și insistă că palma nu îl doare, fie, dacă ea îl bate puțin mai tare, se liniștește o vreme, doar pentru a începe din nou lupta puțin mai târziu. Trebuie să observăm cum comportamentul băiatului este condiționat de scopul său și cum totul, fără excepție, este direcționat spre acesta – într-o asemenea măsură, încât îi putem prevedea acțiunile. Nu i le putem prevedea dacă prototipul nu este unitar sau dacă nu cunoaștem scopul impulsurilor prototipului.

Să ni-l imaginăm pe băiețel debutând în viață. Va merge la grădiniță și putem prevedea ce se va întâmpla acolo. În general, într-un mediu slab, el va fi cel care va comanda sau, într-unul mai dificil, se va lupta în încercarea de a conduce. Și astfel, va frecventa foarte puțin grădinița, dacă educatoarea va fi severă. În acest caz, băiatul ar putea să găsească subterfugii și va fi constant sub tensiune; această tensiune i-ar putea provoca dureri de cap, neliniște și așa mai departe. Semnele vor apărea ca prime simptome ale unei nevroze.

Pe de altă parte, dacă mediul va fi simplu și plăcut, el va simți că este în centrul atenției. În aceste circumstanțe, ar putea fi chiar în fruntea clasei – un campion.

Așa cum putem vedea, grădinița este o instituție socială, cu probleme sociale. Indivizii trebuie să fie pregătiți pentru astfel de probleme, căci trebuie să urmeze legile comunității. Copiii trebuie să fie capabili să se facă utili în acea comunitate mică, iar ei nu pot fi utili dacă nu sunt mai interesați de alții decât de ei înșiși.

Mai târziu, la școală, se va repeta aceeași situație și ne putem imagina ce se va întâmpla cu copiii-problemă de acest tip. Situația ar putea fi mai ușoară dacă ar fi trimiși la o școală particulară, deoarece acestea au deseori mai puțini elevi, care pot primi mai multă atenție. Poate că într-un



asemenea mediu copiii-problemă ar ieși mai puțin în evidență. Uneori, profesorii ar putea să îi considere ca fiind cei mai buni elevi ai lor. Este, de asemenea, posibil ca, dacă un astfel de copil devine liderul clasei, comportamentul de acasă să i se schimbe – el ar putea fi mulțumit să își manifeste superioritatea în acest fel.

## **Adaptarea la școală**

În cazurile în care comportamentul copilului se ameliorează după ce intră la școală, putem lua drept sigur faptul că are o situație privilegiată în clasă și se simte superior acolo. Totuși, de obicei este valabil contrariul. Copiii care sunt foarte iubiți și foarte ascultători acasă deseori deranjează orele la școală.

În ultimul capitol am discutat despre poziția pe care o ocupă școala, între casă și viața în societate. Dacă aplicăm acea formulă, putem înțelege ce li se întâmplă acestor copii atunci când ies în viață. Viața nu le va oferi situația favorabilă pe care o pot găsi uneori în școală. Oamenii sunt deseori surprinși și nu pot înțelege cum copiii care se poartă atât de bine acasă și au succes la școală au probleme mai târziu în viață. Aici avem de-a face cu adulți-problemă cu o nevroză care se poate agrava mai târziu. Nimeni nu înțelege astfel de cazuri, pentru că, până în viața adultă, prototipul a fost camuflat de situații privilegiate.

De aceea, trebuie să învățăm să recunoaștem prototipul eronat dintr-o situație favorabilă sau, cel puțin, să realizăm că el poate exista, din moment ce este foarte dificil să îl înțelegem în astfel de circumstanțe. Iată câteva simptome care pot fi luate drept indicații clare ale unui prototip eronat. Copiii care nu au niciun interes social vor fi deseori dezordonați; prin aceasta, ei ocupă timpul altora. De asemenea, nu vor să se culce, iar noaptea vor țipa sau vor face pipi-n pat. Ei se joacă de-a anxietatea, deoarece au observat că anxietatea este o armă cu care îi pot forța pe ceilalți să se supună. Toate aceste simptome apar chiar și într-o situație favorabilă și, dacă le căutăm, este posibil să recunoaștem toate problemele.

## **Înfruntarea celor trei îndatoriri ale vieții**

Să luăm, de exemplu, un băiat cu un astfel de prototip eronat în viață, aflat în pragul maturității – să spunem, la 17 sau 18 ani. În urmă există un mare *hinterland* de viață – un *hinterland* care nu este ușor de

evaluat, pentru că nu este foarte distinct. Nu este ușor să percepi scopul și stilul de viață. Dar, pe măsură ce băiatul se confruntă cu viața, trebuie să îndeplinească ceea ce eu am numit cele trei îndatoriri ale vieții – îndatorirea de a construi relații umane de succes, aceea de a avea o ocupație utilă din punct de vedere social și aceea a relațiilor intime. Aceste îndatoriri reies din relațiile sociale formate în propria noastră existență; prima presupune comportamentul nostru față de alți oameni, atitudinea față de omenire și viitorul ei. Aceasta implică, la rândul ei, conservarea și salvarea speciei noastre, deoarece viața omului este atât de fragilă, încât nu putem supraviețui decât dacă suntem uniți.

În ceea ce privește profesia, putem spune, văzând comportamentul băiatului la școală, că, în cazul în care își va căuta o profesie cu ideea de a fi superior, îi va fi dificil să o găsească. Este dificil să găsești un loc de muncă în care să nu fii uneori subordonat sau în care să nu fii nevoit să lucrezi cu alții. Dar, cum acest băiat este interesat doar de propria bunăstare, nu se va descurca niciodată bine într-o poziție de subordonare și, mai mult, o astfel de persoană nu se dovedește foarte de încredere în afaceri. Nu poate să-și subordoneze niciodată propriile interese intereselor firmei.

În general, putem spune că succesul într-o profesie depinde de adaptarea socială eficientă. În afaceri, este un mare avantaj să fii capabil să înțelegi necesitățile colegilor și clienților, să vezi cu ochii lor, să auzi cu urechile lor, să simți cum simt ei. Astfel de oameni empatici vor merge mai departe, dar băiatul pe care îl studiem nu poate face asta, deoarece își vede întotdeauna doar propriul interes. El poate face doar o parte din ceea ce este necesar pentru progres. Drept urmare, va rata mereu în această zonă, a profesiei.

În cele mai multe cazuri, vom afla că asemenea indivizi nu își termină niciodată studiile sau, cel puțin, întârzie în alegerea unei cariere. Este posibil ca nici la 30 de ani să nu știe ce intenționează să facă în viață. Deseori, aceștia trec de la o pregătire la alta sau de la un tip de slujbă la altul.

Uneori, vedem fete sau băieți de 17—18 ani care se străduiesc, dar nu știu în ce direcție să o apuce. Este important să fii capabil să înțelegi astfel de oameni și să îi sfătuiești în ceea ce privește alegerea unei vocații. Ei tot mai pot să devină interesați de ceva, să studieze acel lucru de la început și să se pregătească bine. Este mai curând supărător să găsești oameni de vârsta asta care să nu știe ce vor să facă mai târziu în viață. Ei sunt prea des tipul care nu realizează multe. Atât acasă, cât și la școală, trebuie făcute eforturi de a convinge copiii să se intereseze despre

viitoarele lor profesii cu mult înainte de a ajunge la această vârstă. În școală sau colegiu acest lucru poate fi realizat prin grupuri de discuție sau prin distribuirea de însărcinări în ceea ce privește posibilele opțiuni de carieră.

Ultima problemă cu care tinerii trebuie să se confrunte este aceea a iubirii, căsătoriei și relațiilor intime în general. În măsura în care ființele umane trăiesc ca două sexe diferite, aceasta este o problemă deosebit de importantă. Totul ar fi foarte diferit dacă ar exista un singur sex. Dar, așa cum este, trebuie să învățăm cum să ne purtăm cu celălalt sex. Vom discuta problema iubirii și căsătoriei pe larg într-un alt capitol: aici este necesar doar să arătăm legătura dintre relațiile personale și problemele adaptării sociale. Aceeași lipsă de interes social care este responsabilă de neadaptările sociale și ocupaționale este responsabilă și de incapacitatea comună de a forma relații bune cu celălalt sex. O persoană care este exclusiv centrată pe sine nu este pregătită pentru a fi o jumătate dintr-un cuplu. Într-adevăr, pare că unul dintre scopurile majore ale instinctului sexual este de a scoate toți indivizii din carapace și de a-i pregăti pentru viața socială. Dar, din punct de vedere psihologic, trebuie să ne întâlnim cu instinctul sexual la mijlocul distanței – acesta nu își poate îndeplini corespunzător funcția până ce nu suntem deja dispuși să uităm de noi înșine și să ne contopim cu o viață mai vastă.

## **Necesitatea de a construi personalitatea**

Putem acum trage niște concluzii despre acest băiat pe care l-am studiat. L-am văzut confruntându-se cu cele trei mari îndatoriri ale vieții, pierzându-și speranța și fiindu-i frică de înfrângere. L-am văzut cum, cu scopul lui personal de superioritate, a exclus pe cât a putut toate problemele vieții. Ce a mai rămas atunci pentru el? Nu se va integra în societate, este ostil celorlalți, este foarte suspicios și retras. Și, nemaifiind interesat de alții, nu îi mai pasă cum apare în fața lor, așa că de multe ori va fi neîngrijit și murdar. Limbajul, după cum știm, este o necesitate socială, dar subiectul nostru nu vrea să îl folosească. El nu vorbește deloc – o trăsătură care este regăsită în schizofrenie.

Apărat de o barieră autoimpusă împotriva tuturor problemelor vieții, subiectul nostru se îndreaptă direct spre spitalul de boli nervoase. Scopul lui de superioritate provoacă izolarea de ceilalți și îi pervertește instinctele sexuale. Îl aflăm uneori gândindu-se că este Isus Crisostom sau președintele S.U.A. Doar în acest fel el poate reuși să își exprime scopul

de superioritate.

Așa cum am spus deseori, toate problemele vieții sunt, la bază, probleme sociale. Vedem problemele sociale exprimate la grădiniță, la școală, în relațiile de prietenie, în politică, în viața economică și așa mai departe. Este evident că toate abilitățile noastre sunt concentrate social și au ca scop beneficiul umanității.

Știm că deficiențele adaptării sociale încep încă din prototip; întrebarea este cum să le corectăm înainte de a fi prea târziu. Dacă părinții ar putea fi învățați nu numai cum să prevină marile greșeli, ci și cum să le recunoască pe cele mici în prototip și să le corecteze, acesta ar putea fi un mare avantaj. Dar adevărul este că nu se pot realiza multe în acest fel. Puțini părinți sunt dispuși să învețe și să evite greșelile. Ei nu sunt interesați de probleme de psihologie și educație și, fie își răsfășă copiii și sunt împotriva oricui care nu îi privește ca pe niște bijuterii perfecte, fie nu sunt suficient interesați. De obicei, nu se pot realiza prea multe cu ajutorul lor; este imposibil să le oferi o înțelegere mai bună într-un interval suficient de scurt. Ar lua foarte mult timp să înveți părinții și să îi sfătuiești asupra lucrurilor pe care ar trebui să le cunoască. De aceea, este mult mai bine să consulți un doctor sau un psiholog.

În afara activității doctorului și psihologului, cele mai bune rezultate pot fi obținute doar prin școli și educație. Deseori, erorile din prototip nu apar până ce copilul nu intră la școală, iar învățătorii familiarizați cu metodele psihologiei individuale vor observa curând un prototip eronat. Ei pot vedea dacă un copil se alătură celorlalți, sau vrea să fie în centrul atenției ieșind în față, și căror copii le lipsește curajul. Învățătorii bine pregătiți pot recunoaște erorile dintr-un prototip încă din prima săptămână.

Învățătorii, prin însăși natura funcției lor sociale, sunt bine echipați pentru a corecta erorile copiilor. Școlile au fost înființate deoarece familia nu era capabilă să îi educe pe copii într-un mod adecvat solicitărilor sociale ale vieții – școala este extensia familiei și acesta este locul în care se formează, în mare măsură, personalitatea copiilor și unde sunt învățați să se confrunte cu problemele vieții.

Tot ceea ce este necesar este ca școlile și profesorii să fie echipați cu înțelegerea psihologică ce îi va face capabili să își îndeplinească sarcina cum se cuvine. În viitor, școlile vor utiliza cu siguranță mai mult descoperirile psihologiei individuale, întrucât adevăratul scop al școlii este să construiască personalitatea.

# Sentimentul social și bunul-simț

## Utilitatea socială

Am văzut că inadapările sociale sunt cauzate de consecințele sociale ale sentimentului de inferioritate și luptei pentru superioritate. Termenii „complex de inferioritate” și „complex de superioritate” descriu starea de lucruri de după acțiunea inadapării. Aceste complexe nu sunt conținute nici în gene, nici în sânge: ele pur și simplu apar în cursul interacțiunii dintre indivizi și mediul lor social.

De ce nu se manifestă aceste complexe la toți indivizii? Toți indivizii au un sentiment de inferioritate, iar lupta pentru succes și superioritate formează însăși esența vieții psihice. Motivul pentru care nu toți indivizii au complexe este că sentimentele lor de inferioritate și superioritate sunt ghidate printr-un mecanism psihologic în canale constructive din punct de vedere social. Resorturile acestui mecanism sunt sentimentul social, curajul și logica bunului-simț.

Să privim atât funcționarea, cât și nefuncționarea acestui mecanism. Atât timp cât sentimentul de inferioritate nu este prea accentuat, știm că întotdeauna copiii se vor strădui să facă ceva merituos și să activeze de partea utilă a vieții. Astfel de copii, pentru a-și atinge scopurile, sunt interesați de ceilalți. Sentimentul social și adaptarea socială sunt compensațiile corecte și normale și, într-un fel, este aproape imposibil să găsești pe cineva – copil sau adult – în care lupta pentru superioritate să nu fi dus la o astfel de dezvoltare. Nu putem găsi pe nimeni care să spună cu adevărat: „Nu mă interesează ceilalți.” Oamenii pot acționa astfel – ca și când nu ar fi interesați de lume –, dar nu se pot justifica. Pretind, dimpotrivă, că sunt interesați de alții, pentru a-și ascunde lipsa de adaptare socială. Aceasta este dovada mută a universalității sentimentului social.

## Complexele ascunse

Totuși, inadapări există. Le putem studia geneza privind cazurile marginale – cazuri în care există un complex de inferioritate, dar nu este

exprimat deschis deoarece condițiile sunt favorabile. Atunci complexul este ascuns sau cel puțin există o tendință de a-l ascunde. Dacă oamenii nu sunt confrunțați cu vreo dificultate, ei pot părea pe deplin mulțumiți. Dar, dacă privim mai atent, vom vedea cum exprimă ei cu adevărat – dacă nu în cuvinte, cel puțin în atitudini – faptul că se simt inferiori. Acesta este un complex de inferioritate, iar oamenii care suferă de un astfel de complex caută întotdeauna să se elibereze de povara pe care singuri și-au impus-o prin egocentrismul lor.

Este interesant de observat cum unii își ascund complexul de inferioritate, în timp ce alții mărturisesc în atât de multe cuvinte: „Sufăr de un complex de inferioritate“. Aceștia din urmă sunt mereu îmbărbătați de confesiunea lor și se simt mai bine decât alții, deoarece ei au mărturisit, în timp ce alții nu. Ei își spun: „Sunt cinstit. Nu mint despre cauza suferinței mele“. Dar, în timp ce își mărturisesc complexul de inferioritate, ei ținesc spre dificultățile din viață sau alte circumstanțe care sunt responsabile de situația lor. Ei pot vorbi despre părinții sau familia lor, despre faptul de a nu fi primit o educație aleasă sau despre vreun accident sau vreo restricție de pe urma căreia au suferit.

Deseori, complexul de inferioritate poate fi ascuns în spatele unui complex de superioritate, care acționează ca o compensație. Astfel de oameni sunt aroganți, impertinenți, orgolioși și snobi. Ei pun mai mult accent pe aparențe decât pe acțiuni.

În străduințele timpurii ale unei astfel de persoane putem afla o oarecare nervozitate, utilizată apoi pentru a scuza toate eșecurile persoanei. Aceasta spune: „Dacă nu aș fi suferit atât de tare cu nervii, câte nu aș fi făcut!“ Acești „dacă“ ascund în general un complex de inferioritate.

Un complex de inferioritate poate fi indicat și de trăsături cum ar fi viclenia, grija, pedanteria, evitarea problemelor mai mari ale vieții și căutarea unui câmp de acțiune mai îngust, limitat de multe principii și reguli. De asemenea, dacă oamenii se sprijină mereu de ceva, deși nu au nevoie, este vorba tot despre un simptom al unui complex de inferioritate. Astfel de oameni nu au încredere în ei înșiși și vom vedea că dezvoltă interese neobișnuite și sunt întotdeauna preocupați de lucruri mărunte, cum ar fi colecționarea de mărunțișuri. Oamenii își pierd timpul în felul acesta și își găsesc mereu o scuză. Ei se preocupă mereu prea mult de aceste lucruri inutile, iar această preocupare, dacă se prelungește, duce către o nevroză compulsivă.

## **Simptomele nevrotice**

Toți copiii-problemă ascund un complex de inferioritate, indiferent ce tip de problemă prezintă ei la suprafață. Astfel, a fi leneș înseamnă în realitate a respinge sarcinile importante ale vieții și reprezintă semnul unui complex. A fura înseamnă a profita de altul; a minți înseamnă a nu avea curajul de a spune adevărul. Toate aceste manifestări ale copiilor au în centru un complex de inferioritate.

O nevroză este o formă bine dezvoltată a unui complex de inferioritate. Câte nu pot realiza oamenii care suferă de nevroză anxioasă! Ei doresc mereu să aibă pe cineva care să îi însoțească; dacă se întâmplă așa, și-au îndeplinit scopul. Ei sunt sprijiniți de alții și îi obligă pe alții să le acorde atenție. Aici vedem trecerea de la un complex de inferioritate către unul de superioritate. Ceilalți oameni trebuie să îi servească! Făcându-i pe ceilalți să îi servească, nevroticii devin superiori!

În toate aceste cazuri în care se dezvoltă complexe, eșecul în funcționarea pe canale sociale și utile este pricinuit de lipsa de curaj. Această lipsă de curaj este cea care împiedică indivizii să urmeze cursul social. Lipsa de curaj este însoțită și de lipsa de înțelegere intelectuală a necesității și utilității vieții sociale.

Toate acestea sunt pe cât se poate de clar ilustrate în comportamentul delincvenților – care sunt cazuri de complexe de inferioritate *prin excelență*. Delincvenții sunt lași și proști; lașitatea și prostia lor socială merg împreună, ca două fețe ale aceleiași monede.

Și alcoolismul poate fi analizat pe baze similare. Alcoolicii caută în băutură o eliberare de problemele lor și sunt suficient de lași pentru a fi satisfăcuți atunci când eliberarea vine din sticlă.

Ideologia și perspectiva intelectuală ale unor astfel de oameni diferă extrem de mult de bunul-simț social care însoțește o atitudine normală, curajoasă. Delincvenții, de exemplu, mereu se scuză pe sine sau îi acuză pe alții. Ei amintesc imposibilitatea de a-și găsi o slujbă, vorbesc despre cruzimea societății care nu îi sprijină sau spun că lipsurile i-au împins. Atunci când sunt condamnați, găsesc mereu scuze, cum a fost cazul unui criminal care omorâse un copil și care a spus: „Am ascultat de un ordin de sus.“ Alt criminal, în momentul condamnării, a spus: „Ce sens are pe lume un băiat ca cel pe care l-am omorât? Mai sunt un milion de alți băieți.“ Mai sunt și „filosofii“ care pretind că nu este nimic rău în a ucide o bătrână care are o groază de bani, când atât de mulți oameni de ispravă mor de foame.

Logica acestor argumente ne lovește în moalele capului. Întreaga perspectivă a unor astfel de oameni este condiționată de un scop inutil din punct de vedere social, tot așa cum alegerea acelui scop este condiționată

de o lipsă de curaj. Delincvenții trebuie să se dezvinovățească mereu, în timp ce un scop aflat de partea utilă a vieții nu are nevoie de justificare.

## Un istoric de caz

Să examinăm un caz clinic concret, care ilustrează modul în care atitudinile și scopurile sociale pot fi transformate în unele antisociale. Cazul nostru implică o fată de aproape 14 ani. Ea crescuse într-o atmosferă bună, în care tatăl, un bărbat care muncea din greu, susținuse întreaga familie atât cât fusese capabil să lucreze, dar sănătatea i se subrezise. Mama, o persoană bună și cinstită, era foarte interesată de cei șase copii ai ei. Primul copil era o fată foarte inteligentă, care a murit la vârsta de 12 ani. A doua fată era bolnăvicioasă, dar mai târziu starea ei s-a ameliorat și și-a luat o slujbă, pentru a-și ajuta familia. Următorul copil este subiectul cazului nostru. Această fată fusese mereu foarte sănătoasă, iar mama, veșnic ocupată cu cele două surori bolnave și cu soțul ei, nu avusese timp prea mult pentru ea – pe care o vom numi Anne. Mai era un băiețel mai mic, de asemenea foarte inteligent, dar cu o sănătate precară și, drept urmare, Anne se afla strivită, ca să spunem așa, între doi copii foarte iubiți. Era un copil bun, dar simțea că nu era atât de iubită ca și ceilalți și se plângea că este disprețuită și că se simte împiedicată să realizeze diferite lucruri.

Totuși, la școală, Anne muncea din greu și era prima în clasă. Dar la 13 ani și jumătate a mers la liceu, unde avea o profesoară care nu o plăcea. Sau poate că o pornise greșit; oricare ar fi fost motivul, lipsa de apreciere înrăutățea situația.

Nu fusese un copil-problemă atât timp cât o apreciasse fosta ei profesoară; avea evaluări bune și era foarte iubită de colegele ei. Dar un psiholog adept al psihologiei individuale ar fi putut vedea chiar și atunci, privindu-le pe prietenele ei, că ceva nu era în regulă. Ea își critica mereu prietenele și încerca să le domine. Voia să fie centrul atenției și flatată, dar niciodată să fie criticată ea însăși.

Scopul Annei era să fie apreciată, favorizată și protejată. Aflase că poate realiza acest lucru doar la școală, nu și acasă. Când s-a mutat la altă școală, a întâmpinat și acolo o lipsă de apreciere; profesoara o certa, îi spunea că nu se pregătește corespunzător și îi făcea evaluări proaste. Într-un sfârșit, a chiulit de la școală mai multe zile la rând. Când s-a întors, situația era mai rea ca niciodată, iar la final, profesoara a propus-o pentru exmatriculare.



Exmatricularea nu rezolvă nimic. Pe de o parte, este o recunoaștere, din partea școlii și a profesoarei, a faptului că ele nu pot rezolva o anumită problemă. Dar, dacă nu pot rezolva problema, ar trebui să cheme pe alții care ar putea fi în stare să ajute. După o discuție cu părinții, s-ar fi putut aranja să încerce la o altă școală sau o altă profesoară ar fi putut obține rezultate mai bune cu Anne. Dar profesoara ei nu gândea așa; ea era de părere că „dacă un copil chiulește și nu învață bine, trebuie exmatriculat“. Un astfel de raționament este o manifestare a logicii particulare, nu a bunului-simț, iar bunul-simț este, în mod special, vital pentru un profesor.

Putem ghici ce s-a întâmplat ulterior. Fata și-a pierdut ultimul sprijin în viață și simțea că totul se prăbușea. După ce a fost exmatriculată, și-a pierdut și dramul de apreciere pe care o avea acasă, așa că a fugit departe și de casă și de școală. A dispărut mai multe zile și nopți și, în final, s-a descoperit că avusese o aventură cu un soldat.

Putem înțelege de ce: scopul ei era să fie apreciată și, până în acest moment, încercase să facă o muncă utilă, dar acum încetase. Soldatul o aprecia și o plăcuse la început. Totuși, mai târziu, familia a primit de la ea scrisori în care spunea că e însărcinată și vrea să se omoare.

Această acțiune de a le scrie părinților era în ton cu caracterul ei – întotdeauna se întorcea în direcția în care se aștepta să primească apreciere, iar până la urmă a venit acasă. Știa că mama ei era deznădăjduită și de aceea nu o va certa. Simțea că familia va fi foarte fericită să o primească.

În tratarea cazurilor de acest fel, capacitatea de identificare – capacitatea de a te plasa empatic în situația persoanei implicate – este extrem de importantă. Aici avem de-a face cu cineva care dorește cu disperare să fie apreciat și se luptă pentru atingerea acestui unic scop. Trebuie să identificăm astfel de oameni și să ne întrebăm: „Ce aș face în această situație?“ De asemenea, este important să încercăm să încurajăm astfel de oameni – dar întotdeauna spre activități utile. Trebuie să încercăm să îi aducem în punctul în care să spună: „Poate că am nevoie să schimb școala, dar nu sunt proastă. Poate că nu m-am străduit prea mult – poate nu am acordat atenție suficientă – poate am încercat să fac lucrurile în felul meu la școală și nu am înțeles-o pe profesoară.“ Dacă putem insufla curaj unei persoane, aceasta va învăța să facă efortul de partea utilă a vieții. Lipsa de curaj, la care se adaugă un complex de inferioritate, este cea care cauzează probleme.

O altă persoană de aceeași vârstă și în aceeași situație cu Anne ar fi putut să se orienteze spre crimă. Astfel de cazuri sunt destul de comune:

dacă își pierde curajul la școală, copiii pot să alunece într-o activitate criminală sau să intre într-un grup violent. Un astfel de comportament este lesne de înțeles. Când copiii își pierd speranța și curajul, încep să chiulească, să inventeze scuze, să nu-și facă temele și să caute locuri în care să își petreacă zilele departe de școală. În astfel de locuri ei își găsesc tovarăși care au apucat pe aceeași cale înaintea lor și cărora li se alătură. Își pierd orice interes pentru școală și se retrag din ce în ce mai mult într-o lume proprie.

## Încurajarea

Complexul de inferioritate este pus deseori în legătură cu ideea că o persoană nu are abilități speciale. Există o supoziție comună, conform căreia unii oameni sunt dotați și alții nu. O astfel de opinie este în sine expresia unui complex de inferioritate. Din punctul de vedere al unui psiholog individual, oricine poate realiza orice, iar în momentul în care un băiat sau o fată se descurajează urmând această maximă și se simte incapabil să îndeplinească un scop util, acesta este întotdeauna un simptom al unui complex de inferioritate.

Un alt aspect al complexului de inferioritate este credința în trăsăturile moștenite. Dacă ar fi în totalitate adevărat că succesul depinde de abilitățile înnăscute, atunci niciun psiholog nu ar putea ajuta pe cineva. Dar, în realitate, succesul depinde într-o mare măsură de curaj, iar sarcina psihologului este de a transforma sentimentele de disperare în sentimente de speranță, care captează energiile personale și le canalizează spre efortul util.

Uneori întâlnim cazuri de tineri având în jur de 16 ani care sunt exmatriculați de la școală și se sinucid din disperare. Suicidul este un fel de răzbunare – o acuzație adusă societății. Este modalitatea individuală de a-și afirma propria valoare – în termenii logicii particulare, mai curând decât în logica bunului-simț. Tot ce ai de făcut în astfel de cazuri este să îi convingi pe acești tineri și să îi încurajezi.

Am putea cita multe alte exemple. Să luăm cazul unei fete de 11 ani care nu era iubită acasă. Ceilalți copii erau preferați, iar ea simțea că este nedorită. A devenit morocânoasă, agresivă și neascultătoare. Este un caz simplu de analizat. Fata simțea că nu este apreciată și la început s-a luptat cu asta, dar apoi și-a pierdut speranța. Într-o zi, a furat ceva dintr-un magazin. Pentru psihologul individual, infracțiunea este nu atât furtul, cât punerea în act a impulsului copilului de a se îmbogăți. Nu este posibil să ai

acest impuls dacă nu te simți lipsit de ceva. Furtul comis de fetiță a fost astfel rezultatul lipsei de afecțiune de acasă și al sentimentelor ei de lipsă de speranță. Copiii nu încep să fure decât dacă simt vreo lipsă. Aceste sentimente pot să nu reflecte faptele obiective, dar sunt cu toate acestea cauza psihologică a acțiunii lor.

Un alt caz este cel al unui băiat nelegitim de 8 ani, urâțel, care locuia cu părinții săi sociali. Aceștia nu îl îngrijeau bine și nu îl disciplinau. Uneori, mama îi dădea dulciuri, iar acesta era un moment luminos în viața lui. Tatăl era un bărbat în vârstă, unicul copil al cuplului, o fată, fiind singura lui plăcere în viață. O răsfăța încontinuu, aducea mereu acasă dulciuri pentru fetița lui, dar nu și pentru băiat. Drept urmare, băiatul a început să fure dulciuri de la ea. Fura pentru că simțea o lipsă și voia să se îmbogățească. Tatăl îl bătea pentru că fura, dar el continua. Ai putea crede că dădea dovadă de curaj continuând să fure, în ciuda bătăilor, dar nu este adevărat – el spera întotdeauna să scape neprins.

Acesta este cazul unui copil care nu a experimentat niciodată ce înseamnă să fii un membru apreciat al familiei. Trebuie să îl convingem și să îi dăm oportunitatea de a trăi ca un membru al comunității. Când va învăța să se identifice cu ceilalți și să se pună în pielea lor, va înțelege cum se simte tatăl său când îl vede furând și cum se simte fetița nemaigăsind dulciurile. Vedem aici din nou cum lipsa de sentiment social, de înțelegere și de curaj se combină pentru a forma un complex de inferioritate.

# Relațiile intime

## Importanța pregătirii

Pregătirea corectă pentru relațiile intime, iubire și căsătorie înseamnă mai întâi de toate să fii o parte componentă a comunității și să fii bine integrat social. Odată cu acestea, ar trebui să existe o anumită orientare a instinctelor sexuale, apărută în copilăria timpurie, de a-și găsi expresia în căsătorie și familie.

Toate atitudinile și înclinațiile necesare pentru dragoste și căsătorie pot fi găsite în prototipul format în primii ani de viață. Observând trăsăturile acestui prototip, suntem capabili să punem degetul pe dificultățile care pot apărea mai târziu în viața adultă. Problemele pe care le întâlnim în relații, dragoste și căsătorie au același caracter ca și problemele sociale generale. Sunt aceleași dificultăți și aceleași sarcini, și este o greșeală să privești relațiile și căsătoriile de succes ca pe un potențial paradis în care toate lucrurile se întâmplă conform dorinței. Întotdeauna este muncă de făcut, iar această muncă trebuie îndeplinită având constant în minte interesele partenerului.

Mai mult decât obișnuitele probleme de adaptare socială, căsătoria solicită în mod special o abilitate excepțională de a te identifica cu altă persoană. Dacă în zilele noastre doar foarte puțini oameni sunt pregătiți adecvat pentru viața de familie, aceasta se întâmplă întrucât oamenii nu au învățat niciodată să vadă cu ochii, să audă cu urechile și să simtă cu inima unei alte persoane.

Mare parte a discuției din capitolele anterioare s-a concentrat asupra tipului de copii care au crescut interesați fiind doar de ei înșiși și nu de alții. Nu ne putem aștepta ca astfel de copii să își schimbe personalitatea peste noapte, odată cu instaurarea maturității fizice și sexuale. Ei vor fi nepregătiți pentru relații în aceeași măsură și din aceleași motive pentru care sunt nepregătiți și pentru viața socială.

Sentimentul social se dezvoltă și crește greu. Doar aceia care sunt cu adevărat antrenați din fragedă copilărie în direcția interesului social și care se străduiesc mereu să facă lucruri utile vor dezvolta un sentiment

social autentic. Din acest motiv, nu este deosebit de dificil să recunoști dacă o persoană este bine pregătită sau nu pentru viața cu un partener.

Trebuie doar să ne amintim ceea ce am observat deja, și anume că oamenii trebuie să fie curajoși și să aibă încredere în ei înșiși pentru a înfrunta problemele vieții și a găsi soluții; ei trebuie să aibă colegi și prieteni și să se înțeleagă bine cu vecinii. Oamenii care nu au aceste însușiri nu pot fi considerați pregătiți pentru relații, dragoste și căsătorie. Pe de altă parte, putem conchide că, probabil, oamenii sunt gata pentru astfel de angajamente abia în momentul în care și-au ales o profesie utilă și fac progrese în această direcție. Le judecăm caracterul prin prisma unui simptom minor, dar acest simptom este important, deoarece indică dacă oamenii au sau nu un sentiment social.

## **Egalitatea sexelor**

Înțelegerea naturii sentimentului social ne arată că problemele iubirii și căsătoriei pot fi rezolvate satisfăcător doar pe baza unei egalități totale între sexe. Acest joc de a da și a primi este de o importanță vitală, mult mai important decât situația în care un partener îl respectă pe celălalt. Dragostea singură nu rezolvă problema, pentru că există tot felul de iubiri. Doar atunci când există premisele pentru egalitate, iubirea o va lua pe drumul potrivit și va face din căsătorie un succes.

Dacă vreunul dintre parteneri vrea să fie șeful într-o relație, este posibil ca rezultatele obținute să fie fatale. Căutând un angajament cu o astfel de atitudine în minte nu înseamnă că ești bine pregătit, iar evenimentele ulterioare vor dovedi acest lucru. Nu este posibil să fii șef într-o situație în care nu este loc pentru un partener dominant. Situația căsătoriei face apel la interesul pentru cealaltă persoană și la abilitatea de a se pune pe sine în locul celuilalt.

## **Dinamica atracției**

Să ne oprim acum la necesitatea pregătirii în scopul unei relații angajate. Aceasta implică, așa cum am văzut, antrenarea sentimentului social împreună cu instinctul atracției sexuale. De fapt, știm că, începând cu copilăria, fiecare își creează în minte o imagine ideală a partenerului. În cazul băieților, este foarte probabil ca mama să ofere modelul femeii ideale și astfel ca băiatul să caute un tip similar de parteneră. Uneori, poate exista

o stare de tensiune nefericită între băiat și mamă, caz în care el ar putea să își caute un tip complet diferit de parteneră. Atât de strânsă este corespondența dintre relația unui băiat cu mama lui și persoana cu care acesta se va căsători, încât o putem observa până și în detalii minore cum ar fi culoarea ochilor, statură, culoarea părului și așa mai departe.

Știm, de asemenea, că, dacă o mamă își domină și reprimă fiul, el ar putea să nu vrea să acționeze curajos atunci când vine vremea să se implice emoțional, deoarece idealul lui sexual este posibil să fie slab și obedient, sau, dacă băiatul este agresiv, va lupta și va dori să își domine partenera.

Putem vedea cum toate caracteristicile manifestate în copilărie sunt accentuate și amplificate atunci când oamenii se confruntă cu problemele afective. Putem să ne imaginăm cum se comportă în chestiuni sexuale oamenii suferind de un complex de inferioritate. Poate pentru că se simt slabi și inferiori, ei își vor exprima sentimentele cerând mereu sprijinul altora. Deseori, astfel de tipuri și-au făcut un ideal din caracterul matern. Sau, uneori, compensând inferioritatea simțită, ei pot să o ia în direcție inversă și să devină aroganți și agresivi. Atunci ei își pot alege un partener încăpățânat și certăreț, crezând că e mai onorabil să fii învingător într-o bătălie dificilă.

Nici sexul nu poate acționa cu succes în această direcție. Este ridicol să reduci relația sexuală la satisfacerea unui complex de inferioritate sau superioritate, și totuși aceasta se întâmplă foarte frecvent. Dacă privim de aproape, vom vedea că mulți oameni, căutând un partener, caută de fapt o victimă. Ei nu înțeleg că relațiile sexuale nu pot fi exploatate în astfel de scopuri. Căci, dacă o persoană încearcă să domine, cealaltă va face același lucru. Drept urmare, conviețuirea devine imposibilă.

Observația că unii oameni încearcă să își satisfacă complexe clarifică anumite ciudățenii apărute în alegerea partenerului, care altfel ar fi dificil de înțeles. Ne arată de ce unii oameni își aleg parteneri slabi, bolnavi sau bătrâni: îi aleg pentru că ei cred că le va fi mai ușor cu aceștia. Uneori, aleg pe cineva deja căsătorit: acesta este cazul oamenilor care nu își doresc niciodată un angajament. Alteori, găsim oameni care se îndrăgostesc simultan de două persoane deoarece, așa cum am observat deja, „doi sunt mai puțin decât unul“.

Am văzut cum oamenii care suferă de un complex de inferioritate își schimbă slujbele, refuză să înfrunte problemele și nu termină niciodată lucrurile. Atunci când se confruntă cu probleme de dragoste, acționează similar. Să te îndrăgostești de o persoană căsătorită sau de două persoane

deodată este o modalitate de a perpetua o nehotărâre devenită obișnuință. Mai sunt și alte modalități, cum ar fi logodnele prelungite, care nu se sfârșesc niciodată cu o căsătorie.

## Copilul răzgâiat

Copiii răzgâiați își arată adevărata față în relații și căsătorie; ei vor să fie alinați de partenerii lor. O astfel de situație poate exista fără niciun pericol în stadiile timpurii ale relației sau în primii ani ai căsătoriei, dar mai târziu poate aduce complicații. Putem să ne imaginăm ce se întâmplă în momentul în care două astfel de persoane doresc să dezvolte o relație. Amândoi vor să fie alinați, dar niciunul nu vrea să fie cel care alintă. Este ca și când fiecare așteaptă ceva de la celălalt, dar nu dă nimic în schimb. Amândoi au senzația că sunt neînțeleși.

Atunci când oamenii se simt neînțeleși și înfrânți, se simt inferiori și vor să evadeze. Astfel de sentimente sunt extrem de dăunătoare într-o relație sau în căsătorie, în special dacă apare un sentiment de neputință. Atunci când se întâmplă așa, începe să se strecoare dorința răzbunării; unul vrea să distrugă viața celuilalt. Cea mai comună cale de a face asta este infidelitatea. Infidelitatea este mereu un act de răzbunare. Este adevărat, partenerii care sunt infideli se justifică mereu, vorbind despre iubire și sentimente, dar noi cunoaștem valoarea unor astfel de sentimente – ele sunt întotdeauna în concordanță cu scopul de superioritate, și nu trebuie privite ca fiind altceva decât pretexte.

Ca ilustrare, putem lua cazul unei femei răsfățate. S-a măritat cu un bărbat care se simțise mereu în umbra fratelui său. Bărbatul fusese atras de blândețea și drăgălășenia fetei, copil unic, care, în schimb, se aștepta mereu să fie apreciată și în centrul atenției. Căsătoria a fost destul de fericită până la apariția copilului. Putem prevedea ce s-a întâmplat atunci: soția dorea în continuare să fie în centrul atenției, dar se temea că bebelușul îi va lua locul, așa că nu era foarte fericită. Pe de altă parte, și soțul dorea să fie numărul unu și se temea că acel copil îi va uzurpa locul. Drept urmare, soțul și soția au devenit suspicioși unul față de altul. Ei nu neglijau copilul și erau părinți destul de buni, dar se așteptau permanent ca dragostea fiecăruia pentru celălalt să scadă. O astfel de bănuială este periculoasă pentru că, dacă începi să măsoari fiecare cuvânt și fiecare acțiune, este ușor să găsești, sau să pară că găsești, o diminuare a afecțiunii. În acest caz, ambii parteneri au găsit-o.

Soțul a plecat într-o vacanță la Paris, unde s-a distrat în timp ce

soția își revenea după naștere și avea grijă de copil. El îi scria scrisori exuberante, povestindu-i ce bine se distra, cum cunoscuse tot felul de oameni și așa mai departe. Soția a început să se simtă neglijată, a devenit deprimată și în curând a început să sufere de agorafobie. Nu mai putea ieși din casă singură. După ce soțul s-a întors, trebuia să o însoțească peste tot. Cel puțin la suprafață, părea că ea își atinsese scopul și că acum era centrul atenției. Dar cu toate acestea avea sentimentul că, dacă agorafobia ar fi dispărut, ar fi dispărut și soțul ei, așa că a continuat să sufere de agorafobie.

În timpul bolii, a găsit un doctor care îi acorda o atenție deosebită. Sub îngrijirea lui, se simțea mult mai bine, iar toate sentimentele ei de prietenie au fost orientate către el. Dar când doctorul a decis că pacientei îi merge mai bine, a oprit vizitele. Aceasta i-a scris o scrisoare, mulțumindu-i pentru tot ce făcuse pentru ea, dar el nu i-a răspuns. Din acel moment, boala ei s-a agravat.

A început să aibă idei și fantasme despre legături cu alți bărbați, pentru a se răzbuna pe soțul ei. Totuși, agorafobia, care însemna faptul că nu putea ieși singură, o împiedica să îi fie necredincioasă.

## Consilierea

Vedem apărând atâtea erori în relații și căsătorie, încât se naște inevitabil întrebarea: „Sunt toate astea necesare?” Știm că aceste greșeli au originea în copilărie și mai știm că este posibil să schimbăm stilurile de viață eronate prin recunoașterea caracteristicilor prototipului. De aceea ne putem întreba dacă este posibil să înființăm organisme de consiliere care să clarifice greșelile relaționale utilizând metodele psihologiei individuale. Astfel de organizații ar fi compuse din persoane cu formare de specialitate, care înțeleg cum interacționează și cum depind unele de altele toate evenimentele din viața indivizilor și care ar avea puterea să se identifice pline de înțelegere cu cei care solicită consilierea.

Aceste organizații nu vor spune: „Nu poți fi de acord... te cerți în permanență... de aceea ar trebui să te desparti”. La ce este bună despărțirea? De regulă, oamenii vor să aibă o altă legătură sau să se recăsătorească și să își continue același stil de viață de înaintea. Uneori vedem oameni care s-au despărțit de mai mulți parteneri și care totuși se implică în noi relații, repetând pur și simplu propriile greșeli. Astfel de oameni ar putea să întrebe organismul nostru consultativ dacă relația sau căsătoria pe care și-o propun are vreo șansă de succes. Sau ar putea să îl



consulte înainte de separare.

## Atitudini greșite

Există o serie de mici erori care încep în copilărie și care nu par importante până ce nu sunt implicate într-o relație angajată. De exemplu, unii oameni cred mereu că vor fi dezamăgiți. Există copii care sunt foarte fericiți și care se tem mereu că vor fi dezamăgiți, care fie simt că au fost înlocuiți de către un altul în afecțiunea părinților lor, fie au trăit o dificultate timpurie care i-a făcut să se teamă în mod superstițios că ghinionul se va repeta. Putem realiza că această teamă și așteptarea dezamăgirii vor crea gelozii și suspiciuni în relații și căsătorie.

În cazul femeilor, există o dificultate specială, și anume aceea că ele pot simți deseori că sunt doar niște jucării pentru bărbați și că bărbații sunt mereu necredincioși. Este puțin probabil ca oameni cu opinii ca acestea să fie capabili să susțină o relație fericită. Fericirea este imposibilă dacă una dintre părți are ideea fixă că cealaltă ar putea să fie infidelă.

Din felul în care oamenii cer mereu sfaturi în chestiuni de dragoste, putem trage concluzia că aceasta este în general văzută ca fiind cea mai importantă problemă a vieții. Din punctul de vedere al psihologiei individuale totuși, nu este problema fundamentală, deși importanța ei nu trebuie subestimată. Pentru psihologia individuală, nu există o problemă mai semnificativă decât alta. Dacă oamenii supradimensionează importanța iubirii și căsătoriei, ei vor distruge armonia vieții.

Poate că motivul pentru care acestei probleme i se acordă în mintea unor oameni o semnificație nemeritată este că, spre deosebire de altele, acesta este un subiect în privința căruia nu primim niciun fel de educație. Așa cum am spus, există trei mari probleme în viață. Prima, problema socială, presupune comportamentul nostru față de ceilalți și suntem învățați încă din prima zi a vieții noastre cum să ne purtăm în compania altora. Învățăm aceste lucruri destul de devreme. De asemenea, avem o educație care ne pregătește pentru viitoarele cariere. Avem profesori care ne instruiesc în diverse direcții și avem și cărți care să ne spună cum să facem. Dar unde sunt cărțile care să ne spună cum să ne pregătim pentru o relație intimă? Ca să fim sinceri, există foarte multe care se ocupă de povești de dragoste, dar foarte puține care tratează căsătoriile fericite.

Iubirea și căsătoria au avut parte de o publicitate proastă încă de la început. Dacă cercetăm Biblia, vom găsi acolo povestea conform căreia de

la o femeie au început toate nenorocirile și, de atunci încolo, bărbații și femeile au experimentat mereu probleme în viața amoroasă.

Sistemul nostru educațional ar putea fi cu siguranță mult îmbunătățit. Ar fi înțelept să educăm mai bine băieții și fetele pentru rolurile lor din cadrul căsătoriei – dar să îi educăm și pe unii, și pe ceilalți astfel încât să se simtă egali.

Faptul că femeile se simt deseori inferioare dovedește că, în special în această direcție, cultura noastră a dat greș. Femeile vor deseori să îi învingă pe ceilalți și se antrenează mai mult decât este necesar, devenind egocentrice. Pe viitor, femeile ar trebui să fie învățate să își dezvolte mai mult interesul social și să nu mai caute exclusiv beneficiul propriu. Dar pentru a realiza acest lucru, trebuie mai întâi să înlăturăm superstițiile referitoare la privilegiile bărbaților.

## Semne de pericol

Să luăm un exemplu pentru a înțelege cât de puțin pregătiți sunt unii oameni pentru a avea relații angajate. Un tânăr dansa la o petrecere cu logodnica lui drăguță. S-a întâmplat să îi cadă ochelarii, iar acesta, spre stupefacția celorlalți invitați, aproape a dăruit fata ca să își recupereze ochelarii. Când un prieten l-a întrebat: „Ce naiba faci?” el a răspuns: „Nu pot s-o las să îmi spargă ochelarii.” Putem vedea că acest tânăr nu era pregătit pentru căsătorie și, într-adevăr, căsătoria nu a avut loc. După câțiva ani s-a dus la doctor spunând că suferea de depresie, și acesta este deseori cazul oamenilor prea interesați de ei înșiși.

Sunt sute de semne din care putem aprecia dacă o persoană este pregătită pentru căsătorie sau nu. Nu trebuie să avem încredere într-o persoană îndrăgostită care întârzie la o întâlnire și nu are o scuză potrivită. O astfel de acțiune arată o atitudine ezitantă și poate fi un semn de lipsă de pregătire pentru problemele vieții. Tot un semn de lipsă de pregătire este și dacă un partener vrea întotdeauna să îl educe pe celălalt sau are mereu nevoie să critice. Să fii supersensibil este un semn prost, din moment ce este un indiciu al unui sentiment de inferioritate. Oamenii care nu au prieteni și care nu se integrează bine în societate nu sunt bine pregătiți pentru viața emoțională. Întârzierea în alegerea unei cariere este și ea un semn rău. Oamenii pesimiști sunt, de asemenea, neintegrați, deoarece pesimismul trădează lipsa curajului de a înfrunta situațiile.

În ciuda acestei liste cu elemente indezirabile, nu ar trebui să fie prea dificil să alegi persoana potrivită sau, mai curând, să alegi o persoană

care să aibă anumite caracteristici – nu ne putem aștepta să găsim persoana ideală. Și, într-adevăr, dacă vedem pe cineva căutând partenerul ideal și negăsindu-l niciodată, putem fi siguri că o astfel de persoană suferă de o nehotărâre cronică.

## **Căsătoria ca îndatorire socială**

În concluzie, voi repeta faptul că problemele relațiilor, iubirii și căsătoriei pot fi rezolvate doar de către persoanele adaptate social. Erorile sunt cauzate, în majoritatea cazurilor, de lipsa de sentiment social și pot fi evitate doar dacă oamenii se schimbă.

O relație este o sarcină pentru doi. Totuși noi suntem educați fie pentru sarcini care pot fi realizate de unul singur, fie pentru cele care se bazează pe grupuri de oameni – niciodată pentru sarcini care presupun doi. Dar, în ciuda lipsei de educație, relațiile și căsătoria pot fi tratate corect dacă partenerii recunosc erorile din caracterul fiecăruia și abordează lucrurile într-un spirit de egalitate.

Este aproape inutil să adăugăm faptul că cea mai înaltă formă de relaționare este monogamia. Sunt mulți oameni care pretind, pe baze pseudoștiințifice, că poligamia este mai bine adaptată naturii umane, dar acest lucru nu poate fi acceptat, deoarece în cultura noastră iubirea și căsătoria sunt îndatoriri sociale. Noi nu avem relații doar pentru binele nostru particular, ci, indirect, și pentru binele social. În ultimă instanță, căsătoria este pentru binele rasei.

# Sexualitatea și problemele sexuale

## Fapt și superstiție

Am discutat problemele normale ale relațiilor, iubirii și căsătoriei în capitolul precedent. Ne întoarcem acum către un domeniu mult mai specific al aceleiași problematici generale – problemele de sexualitate și importanța lor în tulburările reale sau imaginate. Am văzut deja că cei mai mulți oameni sunt slab pregătiți și mai puțin educați pentru relații sexuale de succes decât pentru alte abilități ale vieții. Este extraordinar câte superstiții încă trebuie înlăturate din întreaga problematică a sexualității umane.

Cea mai comună superstiție se referă la caracteristicile moștenite – credința că există mai multe grade de sexualitate care au origine genetică și care nu pot fi schimbate. Conceptul de moștenire poate fi utilizat cu ușurință drept scuză sau subterfugiu pentru a evita eforturile de ameliorare. De aceea, este necesar să fii precaut în ceea ce privește unele opinii avansate în numele științei, care deseori sunt luate prea în serios de către profani. Oamenii de știință oferă doar rezultatele studiilor lor și nu discută posibilele efecte ale antrenamentului și educației sau ale factorilor de mediu adverși.

## Sexualitatea infantilă

Sexualitatea se manifestă foarte devreme în viață. Orice persoană de îngrijire sau părinte care este suficient de atent poate observa încă din primele zile de la naștere că există deja anumite impulsuri sexuale. Totuși, această expunere a sexualității este mult mai dependentă de mediu decât ne putem aștepta. Când copiii încep să se exprime sexual, părinții ar trebui să găsească modalități de a-i distra. Totuși, deseori ei nu oferă tipul potrivit de distragere. Dacă dezvoltarea naturală este împiedicată sau dacă atitudinile sunt eronate, copiii pot dezvolta, așa cum am văzut, un interes puternic pentru alte organe ale corpului, iar organele sexuale nu fac excepție. Dar dacă se începe suficient de devreme, este posibilă educarea

corectă a copiilor.

În general, o anumită expresie sexuală este normală în copilărie și nu ar trebui să ne preocupe. De aceea, politica noastră ar trebui să fie una de așteptare și urmărire, pentru ca expresia sexuală să nu se dezvolte într-o direcție nesănătoasă.

Există o tendință de a atribui caracteristicilor moștenite ceea ce este de fapt rezultatul autoeducației din timpul copilăriei. Uneori, însăși această activitate de autoeducație este privită ca fiind o trăsătură moștenită, astfel încât, în momentul în care copiii se întâmplă să fie mai interesați de sexul propriu decât de celălalt sex, acesta este considerat a fi un factor provenind din zestrea genetică. Dar aceasta este o tendință care se dezvoltă de la zi la zi. Uneori, copiii sau adulții prezintă simptome de perversiune sexuală și, din nou, mulți oameni cred că acest lucru este genetic. Dar, dacă așa stau lucrurile, de ce se antrenează acești oameni? De ce visează ei la aceste acțiuni și fac repetiții?

Dezvoltarea sexuală a unora se oprește la o anumită vârstă, iar acest lucru poate fi explicat pe baza psihologiei individuale. Sunt, de exemplu, oameni care se tem de înfrângere, deoarece au un complex de inferioritate. Alții se dezvoltă atât de puternic, încât rezultatul este un complex de superioritate, iar în cazuri de acest fel observăm exagerări care indică o sexualitate exacerbată. Astfel de oameni pot avea o potență sexuală mai mare.

Acest tip de dezvoltare poate fi stimulat în mod special de către mediu. Știm cum imaginile, cărțile, filmele sau anumite contacte sociale tind să exacerbeze impulsul sexual. În lumea modernă, putem spune că aproape orice tinde să dezvolte un interes exagerat pentru sex. Nu este necesar să negăm marea importanță a acestor instincte naturale și a rolului pe care îl joacă în dragoste, căsătorie și procreație, pentru a afirma că sexul este prea mult scos în evidență în zilele noastre.

Cel mai strict urmărită de către părinți trebuie să fie exagerarea sexualității. Prea des mamele acordă o foarte mare atenție primelor manifestări ale sexualității în copilărie, și astfel tind să îi determine pe copii să supravalueze semnificația acestora. Ele vorbesc mereu cu copilul despre aceste lucruri, pedepsindu-l. Noi știm însă că multor copii le place să fie în centrul atenției și, astfel, este frecvent cazul copiilor care continuă aceste obiceiuri tocmai pentru că sunt certați pentru ele. Este bine să nu scoateți în evidență acest subiect în fața copiilor, ci să îl tratați ca pe o oricare altă problemă și să le arătați că nu sunteți preocupați de aceste lucruri. Deseori, mamele își exprimă afecțiunea pentru copil prin sărutări, îmbrățișări și așa mai departe. Astfel de manifestări sunt sănătoase, dar nu

ar trebui exagerate, deoarece un copil răsfățat nu se dezvoltă bine din punct de vedere sexual.

## **Stilul de viață și sexualitatea**

Mulți doctori și psihologi cred că dezvoltarea sexualității este baza dezvoltării întregii rațiuni și a psihicului, ca și a dezvoltării fizice. În opinia mea, nu este adevărat. Dimpotrivă, întreaga formă și dezvoltare a sexualității depind de personalitate – stilul de viață și prototip.

Astfel, de exemplu, dacă știm că un copil își exprimă sexualitatea într-un anumit fel sau că un altul o reprimă, putem ghici ce se va întâmpla cu acești copii în viața adultă. Dacă știm că un copil vrea să fie mereu în centrul atenției și să facă pe șeful, acesta se va dezvolta și din punct de vedere sexual în direcția dominației și va avea tendința de a fi în centru.

Mulți oameni cred că sunt superiori și dominanți dacă își exprimă instinctele sexuale în poligamie. De aceea au relații sexuale cu mai mulți parteneri și este ușor de constatat că își exacerbează în mod deliberat dorințele sexuale, din motive psihologice. Iluzia de a fi cuceritori le servește drept compensație pentru un complex de inferioritate.

Complexul de inferioritate este cel care e nucleul tulburărilor sexuale. O persoană care suferă de un complex de inferioritate caută întotdeauna calea cea mai ușoară și uneori o găsește excluzând cele mai multe aspecte ale vieții și exagerând sexualitatea.

Deseori găsim această tendință la copiii care cer atenția celorlalți. Aceștia monopolizează atenția părinților și profesorilor lor, creându-le dificultăți, iar mai târziu în viață ei încearcă să îi domine pe alții și vor să fie superiori din punct de vedere sexual. Astfel de copii cresc confundând dorința sexuală cu dorința de cucerire și superioritate. Uneori, respingând unele dintre posibilitățile și problemele vieții, ei pot respinge în întregime celălalt sex și se pot autoeduca pentru homosexualitate. O sexualitate exacerbată este deseori folosită drept asigurare împotriva necesității de a înfrunta problema supraviețuirii în condițiile unei vieți sexuale convenționale.

Putem înțelege toate acestea doar dacă înțelegem stilul de viață al unei persoane. Acești oameni vor să li se acorde multă atenție, și totuși se cred incapabili să intereseze celălalt sex. Complexul lor de inferioritate cu privire la celălalt sex poate fi urmărit până în copilărie. De exemplu, dacă un băiat găsește mai atractiv comportamentul fetelor din familie și comportamentul mamei decât al lui, ar putea ajunge la concluzia că nu va

avea niciodată puterea să intereseze femeile. Alți indivizi pot admira celălalt sex atât de mult, încât încep să îl imite. Astfel, putem vedea bărbați care vor să fie ca femeile și femei care vor să fie ca bărbații.

## O infracțiune

Avem cazul unui bărbat acuzat de sadism și de acte sexuale cu minori, ilustrând formarea tendințelor despre care am discutat. Făcând cercetări asupra trecutului său, aflăm că a avut o mamă dominatoare, care l-a criticat mereu. În ciuda acestui fapt, el a devenit un elev bun și inteligent, dar mama nu a fost niciodată satisfăcută de succesul lui. Din acest motiv, el și-a exclus mama din viața afectivă și nu mai avea niciun interes pentru ea, ci se ocupa de tată.

Putem vedea astfel cum un copil își poate forma ideea că femeile sunt severe și hipercritice, iar contactul cu ele nu presupune plăcere, ci doar necesitate. În acest fel, a ajuns să excludă sexul opus din viața sa. Dar el era și tipul care se excită sexual atunci când este speriat. Suferind de anxietate și fiind astfel stimulat, acest tip de persoană este posibil ca mai târziu să se autopedepsească sau să se autotortureze, să dorească să vadă un copil torturat sau doar să se imagineze pe sine sau să și-l imagineze pe altul torturat. El va găsi satisfacția sexuală doar în cursul acestor torturi reale sau imaginare.

Cazul acestui bărbat indică rezultatele drastice ale educației greșite. Bărbatul nu a înțeles niciodată motivele din spatele obiceiurilor sale sau, dacă le-a înțeles, le-a văzut abia atunci când era prea târziu. Desigur, este foarte dificil să începi să educi corect o persoană la vârsta de 25 sau 30 de ani. Momentul potrivit este copilăria timpurie.

Dar, în copilărie, lucrurile sunt complicate de relațiile psihologice cu părinții. Este curios cum proasta educație sexuală rezultă din conflictul psihologic dintre copil și părinte. Un copil agresiv, în special în perioada adolescenței, poate abuza de sexualitate cu intenția deliberată de a-și răni părinții. Se cunosc cazuri de băieți sau fete care au avut relații sexuale chiar după o ceartă cu părinții. Copiii folosesc aceste modalități pentru a se răzbuna pe părinți, mai ales când văd că părinții sunt sensibili la acest subiect. În special un copil agresiv poate întrebuița această direcție de atac. Singura modalitate de a evita asemenea tactici este să îi faci pe copii responsabili pentru ei înșiși, astfel încât să vadă că în pericol nu este doar interesul părinților, ci și interesul lor personal.

În afară de influența mediului din copilărie, așa cum este el

reflectat în stilul de viață, o influență importantă asupra sexualității o au și condițiile politice și economice dintr-o țară. Anumite condiții dau naștere unui stil social care poate fi foarte contagios. Putem constata o exagerare a sexualității în timpul unei revoluții sau unei alte tulburări sociale extreme, și este desigur notoriu faptul că, pe timp de război, recursul la senzualitate este larg răspândit, din cauză că viața pare nesigură și lipsită de valoare.

## Excesul sexual

S-a observat că omul este singurul animal care mănâncă și când nu-i este foame, bea și când nu îi este sete și are relații sexuale oricând. Încurajarea excesivă a instinctului sexual este similară cu cea a altor dorințe. Tolerarea fiecărei pofte și superdezvoltarea fiecărui interes pot interfera cu armonia vieții. Experiența psihologilor este plină de cazuri în care oamenii dezvoltă interese sau pofte până în punctul în care acestea devin compulsii. Cazurile de oameni zgârciți care supraestimează importanța banilor ne sunt familiare tuturor, dar sunt și oameni care cred că cel mai important lucru este curățenia. Ei situează spălatul în capul listei cu activități și chiar petrec toată ziua și jumătate de noapte spălând și spălându-se. Apoi sunt oameni care insistă asupra importanței excepționale a mâncatului. Ei mănâncă toată ziua, sunt interesați doar de mâncare și nu vorbesc decât despre mâncare.

Cazurile de excese sexuale sunt identice. Ele duc la distrugerea armoniei din activitatea umană și atrag inevitabil întregul stil de viață spre activități inutile.

În educarea adecvată a instinctelor sexuale, acestea ar trebui folosite într-un scop util, prin care să se exprime întregul nostru caracter. Dacă scopul este corect ales, nici sexualitatea, nici vreun alt aspect al vieții nu vor fi supradimensionate.

Pe de altă parte, în timp ce este important ca toate poftele și interesele să fie controlate și armonizate, reprimarea lor completă este periculoasă. La fel cum, în problema mâncării, atunci când oamenii țin un regim excesiv, mintea și trupul suferă, și în problema sexului este indezirabilă abstenența totală.

Aceasta implică faptul că, într-un stil de viață normal, sexul își va găsi expresia potrivită. Ceea ce nu înseamnă că putem învinge nevrozele, care sunt simptomele unui stil de viață dezechilibrat, doar prin exprimarea sexuală liberă, neîngrădită. Credința, atât de larg răspândită, că un libido reprimat este cauza nevrozei, este neadevărată. Mai curând este invers:



nevroticii nu-și găsesc o exprimare sexuală adecvată.

Putem întâlni persoane care au fost sfătuite să-și dea frâu liber instinctelor sexuale și care au urmat acest sfat, doar pentru a-și înrăutăți astfel starea. Motivul pentru care lucrurile funcționează în acest fel este că asemenea oameni nu reușesc să-și integreze viața sexuală cu un scop util din punct de vedere social, singurul factor care le poate ameliora nevroza. Singură, exprimarea instinctului sexual nu vindecă nevroza, deoarece nevroza este o boală a stilului de viață și poate fi vindecată doar prin gestionarea adecvată a stilului de viață.

Pentru psihologul de orientare individuală, toate acestea sunt atât de clare, încât el nu ezită să declare că o căsătorie fericită sau un parteneriat angajat este singura soluție satisfăcătoare pentru problemele sexuale. Un nevrotic nu privește cu ochi buni o astfel de soluție, deoarece un nevrotic este mereu laș și nepregătit pentru viața socială. În mod similar, cei care exagerează sexualitatea, care vorbesc despre poligamie și despre relații deschise sau căsătorii de probă încearcă să fugă de soluția socială a problemei sexuale. Ei nu au resursele de a rezolva problema adaptării sociale pe baza unei cooperări mutuale dintre soț și soție și visează să evadeze prin folosirea vreunei formule noi. Totuși, deseori drumul care pare cel mai dificil este, de fapt, cel mai direct.

## Concluzii

Este momentul să ne încheiem studiul. Metoda psihologiei individuale începe și se termină cu problema inferiorității, care este fundamentul străduințelor umane și succesului. Pe de altă parte, sentimentul de inferioritate este și la baza tuturor problemelor noastre de neadaptare psihologică. Atunci când un individ nu găsește un scop de superioritate concret și adecvat, ia naștere un complex de inferioritate care duce la o dorință de evadare. Această dorință de evadare este exprimată printr-un complex de superioritate care nu este nimic mai mult decât un scop inutil și zadarnic, oferind satisfacția unui fals succes.

Aceasta este dinamica vieții psihologice. Știm că erorile în funcționarea psihicului sunt mai periculoase în anumite momente decât în altele. Știm că stilul de viață este cristalizat în tendințele formate în copilărie – în prototipul care se dezvoltă până la vârsta de 4 sau 5 ani. Așa stând lucrurile, întreaga sarcină a încurajării unei vieți psihologice sănătoase îi revine educației din copilărie, al cărei scop principal ar trebui să fie cultivarea sentimentului social adecvat, în sensul unor scopuri utile și sănătoase. Doar prin educarea copiilor în scopul integrării în schema socială, sentimentul natural, uman, de inferioritate este transformat într-un lucru util și se evită ca el să dea naștere fie unui complex de inferioritate, fie unui complex de superioritate.

Adaptarea socială este cealaltă fațetă a monedei problemei inferiorității. Motivul pentru care găsim ființe umane trăind împreună în societate este că individul e inferior și slab. Interesul social și cooperarea socială reprezintă, de aceea, salvarea individului.

# Bibliografie selectivă

## Cărți de Alfred Adler:

*The Case of Miss R: The interpretation of a life story*, Greenberg, New York, 1929

*The Education of Children*, Regnery Gateway Ed, Chicago, 1970

*The Neurotic Constitution*, Arno Press, New York, 1974

*The Pattern of Life*, Rinehart & Co, New York, 1930

*The Practice and Theory of Individual Psychology*, Harcourt, Brace & Co, New York, 1927

*Problems of Neurosis: A book of case histories*, Harper Torchbooks, New York, 1964

*Social Interest: A challenge to mankind*, Capricorn Books, 1964

*Understanding Human Nature*, Oneworld Publications, Oxford, 1992

*What Life Could Mean To You*, Oneworld Publications, Oxford, 1992

## Cărți despre Alfred Adler și opera lui:

H.L. & Rowena R. Ansbacher (editori), *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selection from his Writings*, Harper Torchbooks, New York, 1964

P. Bottome, *Alfred Adler: A Portrait from Life*, Vanguard, New York, 1957

D.C. Dinkmeyer, D.D. Dinkmeyer, Jr. & L. Sperry, *Adlerian Counseling and Psychotherapy*, Merrill Publishing Company, Columbus, 1987

R. Dreikurs, *Fundamentals of Adlerian Psychology*, Adler School, Chicago, 1953

B. Handlbauer, *The Freud — Adler Controversy*, Oneworld Publications, Oxford, 1997

G. Manaster & R. Corsini, *Individual Psychology: Theory and Practice*, Adler School, Chicago, 1982

H. Orgler, *Alfred Adler: The Man and his Work*, Capricorn Books, New York, 1965

# Index<sub>1</sub>\*

## A

agresiune 42  
alcoolic 59  
amintiri 17, 18, 24, 54, 55, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 79, 84, 90, 95, 106  
anxietate 39, 74, 75, 85, 149  
atitudine 18, 20, 36, 42, 44, 53, 67, 73, 80, 81, 82, 98, 104, 126, 134, 141  
atracție 134

## B

bun-simț 18, 58, 78

## C

căsătorie 67, 83, 132, 133, 134, 136, 138, 139, 141, 146, 151  
complexe 47, 122, 123, 125, 135  
conștient 23, 24, 31, 72, 91  
copii 13, 14, 15, 16, 18, 20, 25, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 40, 44, 56, 58, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 76, 77, 78, 88, 90, 91, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 114, 115, 120, 123, 125, 126, 127, 130, 133, 139, 145, 146, 147, 149, 153  
copii-minune 102, 103  
copilărie 14, 17, 18, 24, 28, 32, 40, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 78, 79, 82, 133, 135, 138, 139, 145, 146, 148, 149, 153

## D

deficiențe fizice 11, 13, 26, 27, 49, 120  
depresie 42, 58, 90, 141

## E

educație 96, 97, 98, 120, 124, 140, 142, 145, 149  
egalitate, a sexelor 134, 142  
ezitare 36

## F

familie 14, 16, 17, 18, 25, 39, 40, 41, 45, 54, 55, 59, 65, 69, 76, 81, 83, 90, 97, 98, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 120, 124, 126, 127, 128, 131, 132, 133  
Freud, S. 91, 156

## G

## H

hipnotism 94, 95

## I

inferioritate organică 14, 100, 101

inferioritate, complex de 14, 18, 23-31, 33-37, 39, 40, 41, 43, 44-47, 49, 53, 57, 68, 69, 76, 80, 100, 102, 103, 104, 109, 122-125, 129-131, 135, 136, 142, 146-148, 153, 154

infidelitate 137, 139

infractori, infracțiune 19, 20, 21, 46, 50, 88

interes centrat pe sine 118

invidie 80, 81

iubire, vezi și căsătorie 67, 132, 137

## Î

încredere 20, 22, 28, 33, 46, 73, 74, 95, 117, 124, 133, 141

încurajare 129, 150

## L

lăudăroșenie 46

limbaj 18, 27, 28

limbajul trupului 72

logică particulară 18, 20, 28, 86, 91, 109, 143

## M

moarte 12, 89, 90, 91

## N

nevroză, obsesiv-compulsivă 18, 116, 124, 125

## O

ordinea 16, 40, 107

## P

părinți 16, 27, 62, 67, 68, 69, 81, 97, 99, 120, 128, 137, 139, 146, 147, 149

Pestalozzi, J.H. 97

predestinare 79

probleme comportamentale 112

protest viril 82

prototip 11, 14, 20, 23, 54, 61, 67, 78, 100, 116, 120, 132, 147

psihologia individuală 9, 13, 23, 45, 49, 53, 84, 96, 103, 106, 140

## R

răsfăț, *vezi și copii* 14, 17, 41, 42, 50, 59, 65, 71, 74, 75, 101, 104, 105, 113, 137, 146  
relații, intime, sociale 25, 34, 35, 45, 57, 80, 103, 109, 117, 118, 119, 132, 133, 134, 135, 136, 138,  
139, 141, 142, 143, 144, 147, 149, 150, 151

## S

scopuri, *vezi și*: de superioritate 11, 12, 14, 15, 20, 57, 62, 84, 118, 123, 126, 135, 153  
sentiment comunitar 44  
sentimente 21, 26, 28, 34, 40, 45, 47, 57, 68, 100, 122, 130, 131, 135, 136, 137, 138  
sex, gelozie sexuală, probleme sexuale 35, 70, 118, 145, 146, 148  
spaimă 64  
stângaci 17, 29  
stil de viață 29, 48, 49, 50, 53, 54, 60, 72, 109, 139, 150, 151

## T

timiditate, *vezi și ezitare* 52, 59, 75, 77

## V

vedere 13, 31, 32  
vise 21, 22, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94

<sup>1</sup>\* Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții.